Moje Leczenie Wodą

Na podstawie przeszło 35-letniego doświadczenia napisał dla leczenia chorób i zachowania zdrowia

SEBASTIAN KNEIPP

[illegible]
[illegible]

Z upoważnienia Autora, z 58go, powiększonego i uzupełnionego na nowo wydania przetłumaczył

J. A. ŁUKASZKIEWICZ

Z ryciną Autora



DRUK I NAKŁAD POLISH AMERICAN PUBLISHING CO
[illegible] MILWAUKEE AVENUE CHICAGO ILL.

MOJE LECZENIE WODĄ,

NA PODSTAWIE PRZESZŁO

35-LETNIEGO DOŚWIADCZENIA

NAPISAŁ

dla leczenia chorób i utrzymania zdrowia

SEBASTIAN KNEIPP,

rz. kat. proboszcz w Woerishofen, (Bawarja).

Z upoważnienia Autora z 33-go powiększonego i opracowanego na nowo wydania

przetłómaczył

J. A. ŁUKASZKIEWICZ.

Z ryciną autora.

CHICAGO, ILL.



„Idź i omyj się siedm kroć w Jordanie, a wróci się zdrowie ciału twemu i będziesz oczyszczon."

4. Król 5, 10.



Seb. Kneipp.

SPIS RZECZY.

Przedmowa.



Sądzę, że oddam społeczeństwu polskiemu przysługę, przekładając na język ojczysty książkę niniejszą. Kraj nasz w ostrym położony klimacie, powietrze ma zmienne, długie zimy, potrzebują więc jego mieszkańcy silnego zdrowia i hartu, aby nietylko żyć ale i skutecznie pracować można wśród trudnych warunków.

„Moje leczenie wodą“ cenne w tym względzie zawiera wskazówki, ucząc hartować ciało w sposób łatwy, każdemu przystępny; a człowiek zahartowany, obojętnym jest na zmiany klimatu, zimno i upał jednakowo znosi, i nie tak łatwo nabawi się choroby. Pierwszym bowiem obowiązkiem naszym jest zapobiegać chorobom, drugim dopiero — leczyć je, gdy nas nawiedzą.

Nieocenionym poradzcą jest książka niniejsza, dla mieszkańców wiosek i miasteczek, w których pod ręką nie ma lekarza. Kto zna stosunki naszych wsi i miasteczek wie o tem doskonale, że połowa ludzi umiera nie z powodu ubóstwa, lecz przez niedbalstwo i brak lekarzy. Na początki choroby mało kto zwraca uwagę; „jakoś to przejdzie“ powiadają. Kiedy choroba powali na łoże, wtenczas radzą coś kumy i partaczą każda na swój sposób. Choroba tymczasem wzmaga się. W końcu przywołują lekarza, a ten oświadcza, że wezwano go zapóźno. Jak to dobrze w takich nagłych wypadkach mieć w domu książkę, która poucza w sposób jasny i łatwy co czynić potrzeba, aby przerwać chorobę.

Wielu wreszcie pomiędzy nami jest chronicznie chorych. Leczyli się rok jeden i drugi, rozmaitych używali leków — wszystko nadaremnie. W cichej rezygnacyi znoszą więc swe dolegliwości i nie starają się ich usunąć. I dla nich ulgę przyniesie woda. Rozmaite zabiegi używane przez czas dłuższy, wzmocnią organizm i dopomogą mu do zapanowania nad cierpieniem. Tylko nie należy żądać od wody cudów lub nagłego polepszenia. Długiego potrzeba czasu zanim człowiek przewrotnem życiem

zdrowie swoje zrujnuje. I tak uzdrowienie podobnież powoli następuje. Woda działa zwolna ale pewnie. Trzeba tylko wiernym pozostać jej przyjacielem.

A więc i zdrowi i chorzy znajdą w „Mojem leczeniu wodą“ praktyczne rady i wskazówki rozumne, z których korzystać będą mogli z pożytkiem: jedni lecząc swe choroby, drudzy hartując i utrzymując w czerstwości swe zdrowie.

Autor nie tylko zimnej wody używa do swych zabiegów, ale także wody ciepłej i pary. O ich użyciu poucza dokładnie część I. niniejszej książki. — W części II. zatytułowanej „Apteczka domowa“ podane są zioła, proszki, olejki do użytku wewnętrznego. Taką apteczkę domową każdy może sobie urządzić, bo nie kosztuje wiele, a ziół mamy w łasach i ogrodach, podostatkiem. Dawniej w każdem polskim dworku miały rozumne gospodynie aptekę podręczną dla siebie i udzielały z niej leków wieśniakom w potrzebie. Oby ten dobry zwyczaj powrócił nam na nowo! Dla ludzi dobrej woli część II. będzie nieocenionym podręcznikiem, pouczając ich jakie zbierać zioła, jak i na jakie używać je choroby. — Część III. podaje rozmaite choroby i sposób ich leczenia według 30 i kilkóletniego doświadczenia autora. Przy każdej chorobie podanych jest nieraz kilka przypadków, w których, jednemu to, drugiemu owo pomogło. Przeciw tej samej chorobie różnych nieraz używa się środków odpowiednio do sił, usposobienia i konstytucyi pacyenta. Rozsądny czytelnik oceniając swój stan, wybrać więc może zabiegi, jakich dla siebie uzna za odpowiednie.

Kto leczyć się chce według metody Kneippa, ten powinien przeczytać z uwagą część I., przeglądnąć II. a z III. wybrać te ustępy, które do jego odnoszą się choroby. Zanim zrobisz jakiś zabieg wodoleczniczy, zobacz w części I. jak go robić należy i jak zachować się p r z e d n i m i p o n i m; przez nieostrożność łatwo sobie zaszkodzić możesz. Aby przyswoić sobie tę metodę, trzeba czytać z zastanowieniem cenne uwagi i zapatrywania rozumne autora, rozsypane po całej książce, według tego, przy którym ustępie nasunęły mu się pod pióro.

„Moje leczenie wodą“ ogromne, fenomenalne prawie ma w Niemczech powodzenie. W 4 latach książka rozeszła się w 90,000 egzemplarzach a doczekała się 5 wydań! Nie potrzebuję rozpisywać się o niej z pochwałami, powyższy fakt nalepiej świadczy o istotnej wartości. Nadmienię tylko, że powodzenie swoje zawdzięcza ona nowej metodzie, jaką postawił Kneipp na podstawie długoletniego doświadczenia, a potem praktycznemu i jasnemu wykładowi, jak należy robić zabiegi w celach leczniczych lub dla utrzymania zdrowia w czerstwości. Znane mi książki polskie i niemieckie o wodolecznictwie, są zazwyczaj albo zbyt

ogólnikowe, lub ściśle naukowe. Kto nie jest lekarzem nie wiele z nich korzysta, a chcąc się sam leczyć wodą w domu, napotka na tyle trudności, że zmuszony jest udać się do zakładów hidropatycznych. Że spotyka się tam ze szablonem nieraz, doznaje zawodu, rozczarowania i traci zaufanie w skuteczność wody, umieliby o tem wiele opowiedzieć ci, którzy szukali pomocy w takich zakładach.

Zrażonym może wrócić zaufanie do wody niniejsza książka. A że jest z rozmysłu napisana popularnie, aby i lud ją zrozumiał, więc każdy z łatwością może się według niej hartować i leczyć wodą w domu, bez kosztów i z niewielkim zachodem. Kącik na ustawienie wanny znajdzie się w każdym domu, a wody nawet w mieście za parę groszy można mieć podostatkiem*.) Jeżeli ściśle według przepisu wykonasz zabiegi, nie możesz sobie nigdy zaszkodzić. Za drugim, trzecim razem, nabierzesz wprawy i możesz ubiegać się o lepsze ze sławnymi zakładowymi „kąpielowymi", których z predylekcyą nazywają „geschulte Badediener".

Wysoką szkołą ich jest tylko wprawa nabyta przez ciągłe powtarzanie tych samych zabiegów. Początkującym i lękliwym przypominam to, co Kneipp powtarza często swym pacyentom „kto robi najmniej zabiegów, ten postępuje najrozumniej, najłagodniejsze zabiegi są najlepsze".

Dwie rzeczy wprawiają z początku czytelników w kłopot: Nie mogą sobie wystawić, jak to można kąpać się, polewać wodą i t. d., i nie osuszając się ubierać; „to musi zaszkodzić" powiadają — a potem, jak można chodzić boso i nie nabawić się kataru. — Słyszałem wielu otwarcie wyznających, że nie mogąc sobie tych rzeczy wyperswadować, umyślnie pojechali do Woerishofen, aby się przekonać czy rzeczywiście robią tam tak pacyenci. Widząc naocznie, że wszyscy tak robią i nikomu to nie zaszkodzi, zerwali też i sami natychmiast z przesądami i poddali się temu przepisowi. Autor objaśnia w uwagach ogólnych dla czego tak czynić każe. Lękliwym przypomnę, że nasi wieśniacy idąc do kąpieli nie biorą ze sobą ręcznika; a i studenci po kąpieli wyszedłszy na brzeg otrząsną się tylko z wody i nie osuszając, ubierają się w koszulę. I nie przyniosło im nigdy szkody postępowanie takie. Kneipp żąda stanowczo, aby po kąpieli ubierać się w zgrzebną koszulę, gdyż ta nie przylepia się do ciała i nie staje się mokrą szmatą, jak koszula z cieńkiego płótna; a że jest szorstką i tarcie na skórę wywiera, ma ztąd wiel-

*) W Niemczech nawet wieśniacy mają po domach oddzielne pralnie t. zw. Waschzimmer, Waschkueche, w których znajduje się także wanna do kąpieli. Przy dobrej woli i u nas możnaby znaleźć miejsce do jej ustawienia, bodaj w drewutni, szopie i t. p. I dla zdrowia trzeba przecież coś uczynić.

kie zalety hartujące. Po kąpieli koszuli spoconej nie ubieraj, powinna ona być sucha. — Także chodzenie po rosie, po wodzie itd. nie nabawi nikogo kataru, owszem uwolni go od katarów. Jest 7 hartujących zabiegów, każdy więc może wybrać sobie taki, który mu łatwiej zrobić i lepiej jego organizmowi odpowiada. Osłabieni ciężkiemi chorobami mogą z pożytkiem hartować się pierwszym zabiegiem tj. chodząc boso po trawie już oschłej, po gościńcu wygrzanym od słońca, po ścieżkach, pastwiskach itp. Nie potrzebują biegać prędko, lecz odpowiednio swym siłom przechadzać się zwolna i odpoczywać; rozkosz to prawdziwa dla nóg taki słoneczny spacer.

Metoda postawiona przez Kneippa zainteresowała żywo świat lekarski w Niemczech. Profesorzy medycyny Uniwersytetu Monachijskiego powiadają: że "ma ona swoje dobre strony." Lekarze z Bawaryi, Wuertembergii przyjeżdżają często do Woerishofen, aby się praktycznie zapoznać ze sposobem wykonywania zabiegów. Autor chętnie daje im objaśnienia, pozwala wyręczać się w ordynacyi, stósowaniu zabiegów itd. Dr. med. Stuetzle założył w roku 1888 zakład na wielką skalę w Jordansbad w Wuertembergii, gdzie zupełnie według metody Kneippa leczy. W Monachium istnieje także zakład podobny, a jak donosi "Aerztlicher Central-Anzeiger" i w Berlinie mają urządzić wkrótce zakład taki.

Radca sanitarny Dr. Bilfinger ze Stuttgardu przyjechał do W. i z zajęciem przyglądał się sposobowi w jaki tu leczą. Zapytany co o nim myśli odrzekł: "Wielu chorych ze Stuttgardu wyjechało do W. i wrócili uzdrowieni. To mnie najlepiej przekonało o wartości tej metody. A teraz jestem zdziwiony, że w tak pojedyńczy sposób, tak skuteczne osiągają rezultaty." Obecnie sam leczy tą metodą. Dr. Bernhuber był dłuższy czas w W. i objął posadę lekarza w Rosenheim, gdzie gmina koniecznie żądała doktora leczącego według metody Kneippa. Dr. Kotz odbywszy praktykę w W. osiadł w N. Ulm. Powiada on: "ciesze się, że nauczyłem się sposobu leczenia chorób, w których uzdrowienie wątpiono." W Pradze prof. Jeżek udziela rad, według tej metody.

Kneipp wcale się nie gniewa o to. Nie masz w nim zazdrości albo chęci zysku. Prawdziwy to przyjaciel ludzkości. Owszem cieszy się, że lekarze stawiają zakłady i szerzą umiejętnie jego metodę. On nie chce, aby zjeżdżali się do niego chorzy i mówi to każdemu otwarcie. Mimo to od rana do wieczora drzwi jego oblężone. Zjeżdżają się tu z rozmaitych stron i krajów ludzie, a w czasie mego pobytu nawet Afryka i Ameryka miała swych przedstawicieli w r. 1889. Cisnących się do niego, nie odpycha, udziela im chętnie swej rady a natarczywym sam aplikuje zabiegi w łazienkach. Człowiek ten milio-

nowy mógłby zrobić majątek, gdyby brał tylko to co mu chorzy z własnej dają chęci. Ale on bierze bardzo nie wiele, z czego pokrywa wydatki za łazienkę, kąpielowego, a resztę daje na ubogich i na kościół. Sam byłem naocznym świadkiem kilku wypadków, w których ks. Kneipp zwrócił ofiarowane mu wysokie sumy, zatrzymując sobie tylko maleńką kwotę.

Ktoby miał ochotę jechać do Woerishofen, temu zwracam uwagę na to, że Kneipp nie ma zakładu urządzonego z wszelkimi wygodami, komfortem itd. bo go mieć nie chce. Pacyenci mieszkają w chatach wieśniaków, (za pokoik płaci się 60 do 90 fenigów dziennie), stołują się w restauracyi, a zabiegi biorą w jego łazience 2—4 razy dziennie. W Galicyi zainteresował się tą metodą wodoleczniczą Dr. A. Tarnawski, w Kosowie. Po próbach uznał, że zmodyfikowana przez Kneippa metoda leczenia wodą jest łatwą a szybką w skutkach i obfituje w szczęśliwe pomysły, dlatego stosuje ją u chorych. Zbadawszy ją na miejscu, wkrótce urządzi zakład dla chorych w tamtejszej klimatycznej stacyi. Kossow (stacya kolei Kołomyja), ze względu na ciepły klimat południowo-górski zalicza się do najcelniejszych miejsc klimatycznych w Galicyi. W ten sposób chorzy mogliby znaleść pomoc i w domu, nie szukając jej daleko po za granicami kraju i nie narażając się na wielkie koszta i podróż daleką, która dla osłabionych może być szkodliwą.

Tłumaczenia dokonałem według 33 niemieckiego wydania; niektóre wyrażenia, w porozumieniu z autorem złagodziłem, — inne objaśniłem — dla lepszego zrozumienia. Wielu chorym przyniosła ta książka ratunek i ocalenie, zdrowym otworzyła oczy i do racyonalnego zachęciła życia. Nic nie ma lepszego na świecie nad zdrowie. Człowiek zdrów jest szczęśliwym, bo może pracować z pożytkiem dla siebie, dla drugich i dla narodu. Życzeniem więc moim jest, aby i ziomków mych pouczyła ona jak czerstwe zachować zdrowie, a leczyć choroby wodą zimną lub ciepłą, stosownie do rodzaju cierpienia.

Krasiczyn, w Kwietniu, 1890.

TŁUMACZ.



Przedmowa Autora do wydania pierwszego.



Jako księdzu, leży mi na sercu przedewszystkiem dobro dusz nieśmiertelnych, Dla nich żyję i za nie chcę umierać. W ubiegłych 40 latach miałem wiele pracy i troski także ze śmiertelnemi ciałami. Pracy tej nie szukałem nigdy. Zgłaszanie się chorych, mówiąc otwarcie, jest dla mnie przykrością. Tylko wejrzenie ku Temu, który z nieba zstąpił, aby leczyć słabości nasze, i pamięć na obietnicę: „błogosławieni miłosierni, albowiem oni miłosierdzia dostąpią.... „kubek zimnej wody nie zostanie bez zapłaty“ — dodawało mi siły do zwalczenia pokusy, radzącej odmówić wszelkim prośbom w każdym przypadku. A silną była wielce pokusa, gdyż zapłatą moją nie był zysk, ale strata czasu; nie cześć, ale często oszczerstwo, prześladowanie, a w wielu wypadkach niewdzięczność i szyderstwo. Zniosłem jednak to wszystko i jestem tem zadowolony. Że po takich antecedencyach nie mam wielkiej do pisania ochoty, pojmie to każdy, temci więcej, gdy mię jaż starość gniecie a duch i ciało pragną spoczynku. Tylko ciągłe a natarczywe nalegania mych przyjaciół mówiących, że grzechem by było przeciw miłości bliźniego, gdyby moje doświadczenia, wraz z mojem ciałem legły w grobie, niezliczone prośby uleczonych, a w szczególności błagania biednych, chorych mieszkańców wiosek wcisnęły mi pióro do drżącej ręki.

Z szczególniejszą miłością i troskliwością zajmywałem się zawsze ludźmi ubogimi, zapomnianymi i opuszczonymi chorymi na wsi! Dla tych przedewszystkiem przeznaczam moją książkę. Stosownie do celu, styl jest prosty i jasny. Rozmyślnie starałem się, pomijając uczone wyrazy, suche frazesy, pisać w zajmujący, dla każdego zrozumiały sposób. Dlatego też, uwzględniając cel dobry i uczciwe zamiary proszę mi wybaczyć, jeżeli jedno lub drugie opowiadanie za długiem będzie, lub powtórzy się czasami.

Daleki jestem od tego, abym polemizował i walczył z jakimś istniejącym kierunkiem medycznym, albo zaczepiał jakąś osobę, jej sławę i naukę. Wiem o tem dobrze, że tylko fachowcowi polemika przystoi — jak również i o tem przekonany jestem, że ludzie fachowi wdzięcznymi są laikom, jeżeli ci dzielą się z nimi swem długoletniem doświadczeniem.

Ktokolwiek ze szczerem słowem zbliży się do mnie, z radością podam mu rękę, uwagi i wskazówki przyjmę z wdzięcznością. Nie troszczę się jednak o dorywczą naganę, ani o lekomy-

ślną krytykę, która z partyinego pochodzi stanowiska i przezwiskami wojuje. Niczego bowiem nie pragnąłem goręcej, jak tego, aby uwolnił mię od tej pracy i gniotącego ciężaru lekarz z powołania, jak również jest to mojem wewnętrznem życzeniem, aby już raz ludzie fachowi więcej, dokładniej i gruntownie studyowali metodę leczenia wodą, opiekowali się nią, i w praktyce ją zastosowywali. Ufam że dla tych, praca moja będzie niejaką pomocą. Mogę bowiem zapewnić ich na tem miejscu, że pomimo mego prostego nieraz i odpychającego zachowania się, budynek największy nie wystarczyłby do pomieszczenia wszystkich tych chorych i cierpiących, którzy tysiącami zbiegają się do mnie, że wreszcie mógłbym być bogatym, bardzo nawet bogatym, gdybym jedną cząstkę chciał przyjąć ofiarowanej mi zapłaty, od pacyentów. Wielu przychodząc mówiło: „dam 100, 200 marek, jeżeli zdrowie odzyskam“. Cierpiący szuka pomocy, gdziekolwiek ją znaleźć spodziewa się i z przyjemnością zapłaci dobrze lekarzowi, skoro go uleczy — mniejsza o to czy za pomocą aptecznej flaszeczki — czy konewką wody.

Wielu sławnych doktorów leczyło wodą z wielkim skutkiem. Z ich śmiercią pogrzebano częstokroć ich doświadczenia, wiadomości i wskazówki. Oby nareszcie jutrzenka w trwały i jasny przeszła poranek.

Każdej chwili biorę na siebie odpowiedzialność, za każdy, przypadek, każde imię zaznaczone w tej książce i na żądanie mogę całe wyjawić nazwisko. Niektóre dosadne wyrażenia proszę na karb mego nieco szorstkiego usposobienia policzyć. Z niem zestrzałem się a przykroby nam obojgu było rozstawać się w starości. Idącej w świat książce, niechaj towarzyszy przedewszystkiem błogosławieństwo Boże.

A jeżeli kiedyś dowiedzą się moi przyjaciele, że przeniosłem się do wieczności, niechże mi wtenczas oddadzą miłości przysługę i prześlą z jeden „Ojcze nasz“ tam, gdzie lekarz lekarzy w czyścowym ogniu leczy biedne dusze ku żywotowi wiecznemu.

Woerishofen, 1 Października, 1886.

AUTOR.



Przedmowa do siódmego wydania.



Pierwsze wydanie „moje leczenie wodą“ nazwałem synem. Szybko sześciu takich synów zostało w świat wysłanych a obecnie już siódmy w świat wyrusza w tym celu, aby jak największej liczbie pomocą był w potrzebie.

Jak dzieci wysłane z domu rodzicielskiego w świat szeroki, troskę swym rodzicom sprawiają, podobnie i mnie wkrótce po sobie następujące wydania powód do troski dają, pozbawiając mię spokojnej chwili od wczesnego ranka do późnego wieczora. Codzienie otrzymuję 30—40 listów, w których mię proszą w tej lub owej słabości, o wskazówki według metody „mojego leczenia wodą“ jakkolwiek książka wystarczające daje objaśnienia w licznie podanych przypadkach chorób. Należy tylko, aby sobie nie zaszkodzić, ostrożność zachować w stosowaniu zabiegów i nie używać ich zbyt wiele. Często w małych zabiegach (zastosowaniach) działa woda cudownie. Większa ilość listów jest zbyt obszernie napisaną; czwarta, szósta część, wystarczyłaby zupełnie; często napisane są wcale dobrze, tylko że imię i miejsce mieszkania niewyraźnie podane.

Chociaż z chęcią chciałbym każdemu usłużyć cierpiącemu, jest mi jednak fizycznie niemożebnem, na wszystkie odpowiedzieć pytania. Zmuszony więc jestem oświadczyć na tem miejscu iż nikomu, kto o poradę do mnie napisze, przyrzec nie mogę, że mu odpowiem i proszę mi nie brać tego za złe.

Posyłam to ósme wydanie w świat w 6.000 egzemplarzach, z serca mu życząc aby towarzyszyło mu błogosławieństwo Boże.

Woerishofen, w Kwietniu, 1889.

AUTOR.



Przedmowa do dwunastego wydania.



Otóż rozeszło się po świecie do tej chwili 11 wydań „Mego leczenia wodą“, niosąc radę i pomoc ludziom w chorobach i roz-

maitych dolegliwościach ziemskiege żywota. Sprawia mi to wielką pociechę, że cierpiąca ludzkość znajdzie pomoc we wodzie, która jest leczniczym środkiem znajdującym się wszędzie. Szczególniej jednak cieszy mię to, że nowe zakłady wodolecznicze powstały i powstają w rozmaitych okolicach, a chorzy szukając pomocy we wodzie nie potrzebują teraz długich odbywać podróży.

Najpierw otworzono zakład w Jordansbad obok Biberach; wielu chorych tam podążyło i bardzo wielu z szczęśliwym skutkiem odbyło kuracyę. Następnie w Immerstadt. O zakładzie tym wyrażają się wszyscy pochlebnie i z uznaniem jest więc ugruntowana nadzieja, że na przyszłość coraz więcej rozwijać się będzie. Trzeci zakład wodolecznicy otworzono w Ulm i, jak to już nieraz słyszałem, będą go powiększać zwolna. Nie stawiano dużych, wspaniałych budynków, zamierzając w małym zakresie pracować dla bliższej i dalszej okolicy.

W Rosenheim na ogólne żądanie miasta otworzono niedawno zakład według mego systemu. Słyszałem już o pomyślnych rezultatach. Kierownik zakładu Dr. Bernhuber był dłuższy czas w Woerishofen lekarzem kąpielowym i posiada znakomity talent do swego zawodu; nie tylko jest dobrem lekarzem lecz i wybornym operatorem. Mówił on mi nieraz: „Wodą leczy się choroby, gdzie już inne środki żadnej nie przynoszą pomocy“. Spodziewam się słusznie, że zakład jego rozwinie się bardzo pomyślnie.

Dr. G. Wolf otworzył zakład w Traunstein, gdzie już gotowe objął budynki po dawniejszych kąpielach. Lekarz ów, człowiek spokojny, rozważny i szlachetny studyował moją metodę wodoleczniczą i ćwiczył się dłuższy czas w Woerishofen. Mogę z całym spokojem polecić go chorym jak najgoręcej, gdy zechcą się leczyć według zasad „Mojego leczenia wodą“. Liczni moi przyjaciele i goście z bliska i z daleka a szczególniej z Austryi mają doskonałą sposobność poznać zalety „Mojego leczenia wodą“ pod jego światłem kierownictwem. Właśnie chorzy z Austryi i Węgier, tak daleko od Woerishofen mieszkający, odwiedzali z wielkim zapałem mój zakład, a powróciwszy do domu, z wdzięcznością wspominali osiągnięte rezultaty i polecali innym mój sposób leczenia.

Otóż obecnie tuzin już wyszło wydań „Mego leczenia wodą“ i mogę połączyć tę pocieszającą wiadomość, że się zapoznaje jeszcze znaczna liczba lekarzy z moją metodą. Zwolna przejdzie więc cała sprawa w ręce fachowców a wtedy największą będę miał pociechę.

Niech więc i to wydanie dwunaste idzie w świat z Bożem błogosławieństwem, szukając chorych za przykładem swych 11

braci i niosąc im pomoc w boleści; zdrowym zaś niechaj ono będzie ochroną przeciw słabościom!

Woerishofen, w Grudniu, 1889.

AUTOR.

Przedmowa do 33 wydania.

Jako kapłan przeznaczony do pracy parafialnej, byłbym nadzwyczaj szczęśliwym, gdyby mię żaden więcej nie obarczał ciężar. Współczuciem jednak do opuszczonych chorych wiedziony, oddałem się pracy na polu lekarskiem, i jedynie to współczucie jest przyczyną, że jeszcze dzisiaj drugi ten ciężar dźwigam równocześnie z pierwszym, i spełniam służbę Samarytanina słowem i czynem. Spodziewam się, że dzieło to miłosierdzia duchowe i cielesne, przyniesie i dla mnie miłosierdzie, stósownie do słów pisma św.: „Błogosławieni miłosierni, albowiem oni miłosierdzia dostąpią“.

Książka niniejsza, w kórej wielu znalazło wskazówkę do nowego życia i zdrowia, rozpowszechniła się nadzwyczaj szeroko i daleko. W samym tylko języku niemieckim w przeciągu 4 lat, doczekała się 32 wydań, z których każde liczy po 6 tysięcy egzemplarzy. Nie twierdzę, jakoby wszystko w dziele tem było skończeniem doskonałem, że jednak jest w niem wiele dobrego i pożytecznego świadczą o tem dowodnie owych 32 wydań, tłumaczenia dokonane na rozmaite języki, tysiączne uzdrowienia i niezliczona liczba nadsyłanych listów dziękczynnych. Jestto mi pociechą, i z tego powodu wszelakich dokładam starań, aby prosty sposób stosowania wody rozpowszechnić o ile można jak najszerzej, i przystępnym uczynić go ludzkości. Prawda, że nie ma na świecie sprawy, któraby nie miała także przeciwników, dlatego mogę i muszę liczyć na to, że i mnie napadać będą, ale 32 wydań „Mego leczenia wodą“, nalepszą dla mnie są obroną.

Wydając 33 wydanie oznajmiam. że porobiłem w niem niektóre zmiany. Zawsze znajdą się ludzie u których prosty sposób pisania i wykładu budzi powątpiewanie, dla tego zmieniłem niejedno przy rozmaitych zabiegach, niektóre rzeczy opuściłem, inne uzupełniłem, by całość lepiej była pojętą i pewniej zastowaną. Książkę moją napisałem z miłości ku Stwórcy a na pożytek bliźniego, i ofiaruję Wszechmocnemu to wydanie jako akt

miłości bliźniego. A że bez tej Istoty nic się nie udaje, błagam Ją na nowo o błogosławieństwo dla tej nowej pracy.

Woerishofen, 14 Sierpnia, 1891.

AUTOR.

Przedmowa do wydania drugiego.

Z początkiem lipca 1890 r. ukazało się w handlu księgarskim niniejsze tłumaczenie, a pod koniec tego samego roku, został cały nakład zupełnie rozprzedany. Jak na nasze stosunki, rezultat to bardzo pomyślny i świadczy o tem, że metoda wodolecznicza Kneippa zainteresowała naród polski, i z pożytkiem stosowaną bywa przez ludzi różnego stanu.

Medycyna posługuje się w wielu wypadkach wodolecznictwem, niestety jednak od niedawnego dopiero czasu. Wodolecznictwo jest ciągle w rozwoju. Każdy hidropata robi nowe badania, i przynosi cegiełkę swych doświadczeń do świątyni wiedzy Kneipp badał je długo i sumiennie, zastanawiał się, doświadczał, i odrazu dorzucił cegiełek kilka, nie osłaniając się taiemnicą, o rezultatach, prawie 40-letnich swych badań otwarcie mówi w tej książce ogółowi ludzkiemu, dla dobra cierpiących braci. Zabiegi jego łatwe, każdy najbiedniejszy może je sobie zrobić w domu, a skuteczność ich doprawdy szybka i zadziwiaiąca. Poświadczają to lekarze, którzy w Woerishofen na miejscu badali ich skuteczność; przyznają to nawet przeciwnicy, choć zawiść lub zazdrość niechętnie usposabia ich do metody Kneippa.

Pocieszne doprawdy są zarzuty przeciwników. Słyszałem np. mówiących, że te i te choroby leczyć można dobrze i szybko tą metodą, widzieliśmy nawet świetne rezultaty — ale tamte i owe wyleczyć się wcale nie dadzą. Gdyby Kneipp uczył, że ta metoda jego jest jakimś uniwersalnym, cudownym specyfikiem, ze można nią wszystkie a wszystkie wyleczyć choroby, zarzut wtenczas miałby jakąś podstawę. Ale on tego nigdy nie mówi, nigdzie o tem nie pisze; owszem mówi gdzie woda pomóc wcale nie może i nie łudzi nikogo czczemi obietnicami. — Ileż to razy zdarza się znowu, że ktoś robiąc zabieg nie zachowuje dokładnie wszystkich ostrożności i przepisów, nie osiąga pomyślnych rezultatów i traci potem zaufanie do wody. Inni znowu chcieliby tam od wody pomocy, gdzie potrzeba operatora, — lub

zapóźno szukają u wodolekarza ratunku, gdy choroba zniszczyła jeden narząd lub kilka.

Jak w każdej rzeczy tak i w sprawie oceny lub potępienia czegoś, kierować się należy rozwagą, i po dojrzałem zastanowieniu wydać sąd dopiero. A wtedy sąd ten będzie sprawiedliwy, wtedy przyznać będziemy musieli sprawiedliwość sumiennym badaniom i pracom Kneippa, wtedy sami pójdziemy za jego wskazówkami, i drugim przysłużymy się dobrą radą.

We wodzie, umiejętnie zastosowanej, znajdziemy pomoc wszyscy; biedni i bogaci, młodzi i starzy, dzieci i staruszkowie. Woda i zioła są to nie sfałszowane lekarstwa, które nam Stwórca daje; każdy dzień świeżą zasiła wodą źródło, każda wiosna świeże stwarza rośliny. Korzystajmyż więc z tych lekarstw naturalnych, tanich, a zdrowych.

I to drugie wydanie niech się rozbiegnie po polskiej ziemi, zaglądając i do chaty ubogiego, jak i do pałacu magnata. Wszystkim niechaj przyniesie naukę, szczęście, błogosławieństwo; chorym niech wróci zdrowie, zdrowych niech pokrzepia i zachowuje w czerstwości. Z życzeniem tem wysyłam ją między ziomków.

Krasiczyn, w Styczniu, 1891.

TŁUMACZ.



WSTĘP.



Liść nie jest zupełnie podobny liściowi, chociaż oba na jednem wiszą drzewie, temci mniej jedno życie człowieka nie podobne drugiemu. Gdyby każdy przed śmiercią napisał swój żywot, mielibyśmy tyle rozmaitych żywotów, ilu ludzi. Zawikłane są drogi krzyżujące się w życiu człowieka, podobne nieraz do nierozgmatwanego kłębka, w którym nici wiją się bez planu i myśli. Tak wydaje się czasami; w rzeczywistości nigdy się tak nie dzieje. Światło wiary, rzucając swój jasny promień w niezbadaną tę ciemność, pokazuje nam, że te pogmatwane ścieżki wyższej myśli służą, a wszystkie od początku wiodą do celu wytkniętego przez Stwórcę.. Dziwne są drogi opatrzności.

Dziś już starzec, skoro spoglądam na przebyte lata i patrzę na pokrzyżowane ścieżki mego żywota, widzę jak kilka razy wiją się one pozornie nad brzegiem przepaści; w końcu jednak zmieniły kierunek i przeciwko wszelkiej nadziei zwróciły się na słoneczną wyżynę właściwego mego powołania. Mam wiele powodów do uwielbiania mądrych rządów opatrzności, a to tem więcej, ile że owe złe i do śmierci wiodące ścieżki wskazały mnie i niezliczonej liczbie innych nowe źródło życia.

Miałem lat 21, gdym z książeczką służbową w kieszeni opuścił wioskę rodzinną. W książeczce stało napisane, że jestem czeladnikiem tkackim, lecz na kartkach mego serca już od młodości napisane było co innego. Długie, długie lata czekałem z upragnieniem bez granic na tę podróż, która miała wreszcie spełnić me marzenia, urzeczywistnić ideały. Chciałem zostać księdzem. Nie poszedłem sterować dalej czółenkiem, jak mniemano, lecz idąc z miejsca na miejsce, szukałem kogoś, ktoby mi pomógł do nauki. Zajął się mną wtenczas ks. prałat Mateusz Merkle (zmarł r. 1881), wówczas wikary w Gronenbach, uczył mnie prywatnie lat dwa z tak nieznużonym zapałem, że już po tych 2 latach zostałem przyjęty do gimnazyum. Praca moja nie była łatwą i według wszelkich pozorów nadaremną. Po latach 5 największego niedostatku i natężenia nadmiernego, byłem złamanym na ciele i na duchu. — Ojciec wiózł mię raz z miasta do domu. Jeszcze dziś słyszę słowa właściciela zajazdu, gdzieśmy stanęli: „Tkaczu — rzekł do ojca — tym razem wieziesz swego studenta po raz ostatni". I nietylko oberżysta to mówił, i inni byli tego samego zdania. — W mieście naszem był sławny lekarz wojskowy, wielki przyjaciel ludzkości, który wspaniałomyślnie niósł pomoc biednym chorym. W przedostatnim roku moich studyów gimnazyalnych odwiedził mnie 90 razy, w ostatnim przeszło 100 razy. Z całej duszy chciał mi dopomódz, ale wzmagające się charłactwo zwyciężało jego lekarskie wiadomości i ofiarną miłość bliźniego. Sam oddawna straciłem wszelką nadzieję i z cichą rezygnacyą oczekiwałem końca.

Dla roztargnienia i rozrywki czytywałem z chęcią książki. Przypadkiem — używam tego powszechnie używanego ale bezmyślnego wyrazu, gdyż nic się przypadkiem nie dzieje — dostała mi się w ręce maleńka książeczka; otworzyłem ją, traktowała o wodolecznictwie. Czytam raz i drugi i dowiaduję się o rzeczach niepodobnych do wiary. A może — pomyślałem —

znajdę tu co i o mej słabości. Czytam dalej. Rzeczywiście, zgadza się, jota w jotę to samo. Co za radość, co za uciecha! Nadzieja poczyna elektryzować wiotkie ciało a jeszcze więcej zwiędłego ducha. Książka ta była źdźbłem ratunku, którego się z całą uchwyciłem siłą; w krótkim czasie stało się ono laską, na której podpierał się chory; dziś uważam ją za łódkę ocalenia, którą mi zesłała opatrzność litościwa w odpowiednim czasie, w godzinie najwyższej potrzeby.

Książeczkę tę o wodolecznictwie napisał lekarz; zalecane przez niego zabiegi są powiększej części surowe i ostre. Próbowałem leczyć się jego metodą kwartał, ½ roku; nie czułem żadnego polepszenia, ale i pogorszenia nie było. To dodało mi otuchy. Nadeszła zima w r. 1849; byłem znowu w Dillingen. 2—3 razy w tygodniu szedłem do Dunaju, wyszukałem sobie jakie samotne miejsce i kąpałem się chwil kilka. Do wody szedłem prędko, jeszcze prędzej wracałem do domu, do ciepłej izby. Kąpiele te zimne nie szkodziły mi, pożytku, jak uważałem, nie przynosiły wiele. W r. 1850 wstąpiłem do Georgianum w Monachium. Był tam także biedny student, któremu szło jeszcze gorzej, niż mnie. Lekarz zakładu nie chciał mu wystawić świadectwa zdrowia, potrzebnego do otrzymania tytułu stołu przed święceniami; orzekł, że długo żyć nie będzie. Znalazłem teraz towarzysza boleści. Wtajemniczyłem go w misterya mojej książeczki i zaczęliśmy obaj leczyć się według niej na wyścigi. Mój przyjaciel otrzymał wkrótce od lekarza potrzebne świadectwo i żyje do dzisiaj. Ja znów zwolna nabierałem sił, zostałem kapłanem i żyję i pracuję w swym zawodzie już przeszło lat 39. Moi przyjaciele pochlebiając mi, mówią, że jeszcze dziś, kiedy 71 lat liczę, podziwiają siłę mego głosu, i siłę ciała. Woda była mi wiernym przyjacielem: któż weźmie mi za złe, że i ja jej wiernie dochowuję przyjaźni?

K t o s a m b i e d ę i n ę d z ę c i e r p i a ł, t e n p o t r a f i o c e n i ć biedę i nędzę drugiego.

Nie wszyscy chorzy nieszczęśliwymi są w równym stopniu. Kto ma się za co leczyć, ten łatwo w krótkim czasie uzdrowienie znajdzie. Takich chorych oddalałem od siebie setkami i tysiącami. Otaczałem zaś współczuciem biednych, opuszczonych i tych, których porzucili lekarze i apteka. Ludzi takich w wielkiej liczbie liczę do mych przyjaciół. Biedaków i tych, którzy nigdzie już nie znajdowali pomocy, nie odepchnąłem nigdy. Zdaje mi się, że byłoby nieludzkością, niesumiennością i niewdzięcznością, gdybym przed takimi zamknął źródła ratunku, które mi w mej nędzy ratunek i uzdrowienie przyniosły.

Wielka liczba cierpiących, jeszcze większa rozmaitość ich cierpień zachęcała mnie do wzbogacenia swego doświadczenia w zakresie wodolecznictwa, do udoskonalenia metody wodoleczniczej.

Mojemu pierwszemu doradcy, owej małej książeczce hidroterapeutycznej, wdzięcznym jestem z serca całego za początkowe wskazówki. Wkrótce poznałem, że niektóre wskazane zabiegi są za ostre, gwałtowne i odstraszająco działają na organizm ludzki. — Leczenie wodą nazywano dawniej uparcie „końską kuracyą“ a i dzisiaj jeszcze wielu jest takich, którzy potępiając to, czego nie rozumieją lub rozumieją nie gruntownie, nazywają ryczałtem wszystko to, co trąci wodą oszukaństwem, szalbierstwem, partactwem i t. d. Za wyjątki nie należy potępiać ogółu. Chętnie przyznaję, że niektóre zastosowania rozwijającego się dopiero wodolecznictwa, odpowiedniemi są raczej dla grubo-kościstego konia o silnych muszkułach, a nie dla ludzkiego szkieletu odzianego miękkiem ciałem i delikatnemi nerwami.

W żywocie słynnego ojca Ravignan T. J. znajduje się następujący ustęp: „Choroba jego, cierpienie gardła, pogorszyła się wkrótce z powodu natężenia i wnet przeszła w stan chroniczny. (Ravignan był słynnym kaznodzieją. W Paryżu, Londynie i wielu wielkich miastach kazywał z apostolską żarliwością). Cała krtań

jedną była raną, a głos zamilkł jakby wyczerpany. Lat dwa (1846—48) upłynęło w cierpieniu i nieczynności. Leczył się w rozmaitych miejscach kąpielowych, pojechał na południe — wszystko daremnie. W czerwcu r. 1848 udał się do zakładu doktora K. R. i zamieszkał w jego domu w dolinie B. Pewnego poranku po mszy św., w godzinie, w której zgromadzali się zwyczajnie wszyscy mieszkańcy domu, oznajmił zgromadzonym doktór z miną troskliwą, że ojciec Ravignan ma się gorzej i dla tego nie przyjdzie na śniadanie. Poczem zniknął... udał się do chorego i rzekł mu: „Wstań i pójdź za mną“. „Dokąd mię prowadzisz?“ zapytał chory. „Wrzucę cię do wody“. „Do wody! — zawołał Ravignan — w gorączce, z kaszlem! Ale mniejsza o to, zgoda, jestem w twoich rękach i muszę cię słuchać“. Chodziło o spadówkę (*Sturzbad*): gwałtowny ale skuteczny środek, jak powiada biograf. Skutek był natychmiastowy. Do obiadu przyprowadził lekarz z tryumfem swego chorego w dobrym stanie; jeszcze rano niemy, opowiadał wieczorem historyę swego uzdrowienia“.

Takie leczenie i ja nazywam maleńką końską kuracyą, a pomimo dobrego skutku, jaki przyniosła, nie naśladowałbym jej, ani naśladować nie zalecał.

Na tem miejscu muszę powiedzieć, że nie pochwalam wszystkich zabiegów używanych po istniejących zakładach wodoleczniczych, niektóre zaś potępiam stanowczo. Wydają mi się one gwałtownymi, i — darujcie to wyrażenie — jednostronnymi. Wiele w nich robi się na jedno kopyto, a za mało, zdaniem mojem, uwzględnia rozmaite usposobienia chorych, ich większe lub mniejsze osłabienie, słabiej lub silniej zakorzenioną chorobę, jej skutki, postępy i spustoszenia jakie mniej lub więcej dokonała i t. d. A w tem właśnie, w rozmaitości zabiegów i w różnorodnem zastosowaniu tego samego zabiegu do potrzeb pacyenta, powinien swą biegłość okazać Mistrz. Przychodzili do mnie chorzy z rozmaitych zakładów leczniczych z gorzką skargą mówiąc: że ich formalnie ztamtąd wyrzucono. Przecież

tak się dziać nie powinno. Raz przyszedł do mnie człowiek tęgo zbudowany, skarżąc się, że zaszkodził sobie przy myciu. Jakżeś się mył — zapytałem — „trzymałem głowę przez kwadrans pod rurką studni — odpowiedział — z której płynęła zimna jak lód woda“. Cud doprawdy, że ta lekkomyślność nie sprowadziła ciężkiej choroby. Tak nierozumne i głupie postępowanie słusznie wyśmiewamy i wyszydzamy. A jednak wieluż to z tych, o których sądzić należy, że wiedzą jak należy rozumnie używać wody, zastosowując ją równie nierozważnie, odstraszyli wielu pacyentów na zawsze od wody?! Zdaniem mojem jeszcze nierozsądniej działają oni, niż powyżej wspomniany lekkomyślnik. Że tak się dzieje, mógłbym przytoczyć wiele przykładów ilustrujących moje twierdzenie.

Ostrzegam przed zbyt gwałtownymi zabiegami i przed zbyt częstem używaniem wody. Zamiast pożytku, odniesiesz szkodę — twa ufność pełna nadziei zamieni się w bojaźń i odrazę.

Przez lat 30 badałem, doświadczałem, i każde zastosowanie próbowałem na sobie. Trzy razy — wyznaję to otwarcie — zmieniałem moje postępowanie. Zbyt naciągnięte strόny zwolniłem nieco, od surowości przeszedłem do łagodności, od łagodności do jeszcze większej łagodności. Według mego dzisiejszego przekonania datującego się od lat 15, a licznemi uleczeniami wypróbowanego, ten tylko największe korzyści z wody odnosi i najpewniejsze rezultaty osiąga, kto jej używa w formie bardzo pojedynczej, łatwej, niewinnej.

W jakiej formie używam wody jako środka lekarskiego, podaje część pierwsza tej książki, — o zabiegach, zastosowaniach wody; — część trzecia poucza, jakich zabiegów w rozmaitych chorobach używać należy.

W części drugiej (przeczytaj położone na początku uwagi ogólne) zestawiłem szczególniej dla wieśniaków niektóre lekarstwa, z których urządzić sobie mogą tak potrzebną na wsi apteczkę domową. Mają one spełniać

to zadanie na wewnątrz, jakiego woda dokonuje na zewnątrz: rozpuszczają, albo wydzielają, lub wzmacniają.

Na tem miejscu podam w krótkości na kilka pytań odpowiedź, która każdemu się przyda.

1. Co jest choroba i z jakiego wspólnego źródła powstają wszystkie choroby?

Ciało ludzkie jest jednym z najcudowniejszych utworów, jakie wyszły z ręki Boga. Jeden członek pasuje do drugiego, wszystkie połączone w harmonijną jedność, a każdy z członków przedziwnej całości. Jeszcze cudowniejszem jest wewnętrzne połączenie narządów ciała i ich wewnętrzna czynność. Nawet przyrodnik lub lekarz bez wiary, chociaż powiada, że skalpelem jeszcze nie doszukał się duszy, nie może odmówić najwyższego a słusznego uwielbienia dla ustroju człowieka nie możebnego do naśladowania. Na mnie i we mnie wszystko chwali imię Pana — musi zawołać człowiek zastanawiając się nad sobą. Ta harmonia i porządek w ustroju nazwana zdrowiem bywa często zaburzoną rozmaitymi przypadkami. Imię ich choroba. Choroby wewnętrzne, choroby zewnętrzne, oto chleb codzienny jaki ludzie dobrowolnie lub mimowolnie spożywać muszą.

Wszystkie słabości, jakiekolwiek miałyby imię, mają swą przyczynę, źródło i zarodek we krwi lub raczej w zaburzeniu krwi, które może być spowodowanem albo przez zboczenie w prawidłowem krążeniu krwi, albo przez zepsucie złymi sokami części składowych krwi. Podobnie do porządnie urządzonych nawodnień rozpościera się po całem ciele sieć żył napełnionych czerwonym sokiem życia, użyzniając i żywiąc każdą cząstkę, każdą odrobinę ciała. Gdzie miara tam porządek; jeżeli tempo krążenia krwi jest za szybkie lub za powolne, albo jeżeli wcisną się do niej obce pierwiastki, natenczas pokój, porządek zostaje zburzonym; miasto zgody, mamy niezgodę, zamiast zdrowia chorobę.

2. W jaki sposób następuje uzdrowienie?

Po śladach w śniegu poznaje wprawny strzelec zwierzynę. Chcąc upolować jelenia, gemzę, lisa, idzie za śladami. Dzielny lekarz szybko rozpozna, gdzie tkwi choroba, gdzie jej źródło, jakie przybrała rozmiary. Symptomata wskazują mu chorobę; znając ją, wie, jakie zastosować środki. Postępowanie, procedura to bardzo pojedyncza. Czasem, jednak tak nie jest. Jeżeli kto przyjdzie do mnie z odmrożonemi uszyma, natenczas wiem, że sprawcą jest tu mróz; komu młyński kamień rozmiażdży palce, tego nie będę pytał, gdzie go boli. Nie tak łatwa sprawa z innemi chorobami. Zwykły ból głowy, lub cierpienie serca, nerwów, żołądka nietylko mogą pochodzić z jednej, kilku lub kilkunastu przyczyn lecz nieraz z choroby sąsiednich narządów, które cierpienie serca, nerwów, żołądka wywołują, niekorzystnie na nich oddziaływując. Źdźbło słomy jest w stanie zatrzymać wahadło największego zegaru. Najmniejsza drobnostka może spowodować najboleśniejszy niepokój serca. Znaleść natychmiast tę drobnostkę, wtem leży sztuka. Badanie może być dlatego nieraz bardzo skomplikowanem i zawikłanem a różnorodne złudzenia wcale nie są wykluczonemi. W III. części tej książki, znajdziemy tego przykłady.

Gdy uderzę nogą lub siekierą o pień młodego dębu, drży pień, chwieją się gałęzie, porusza się listek każdy. Jakżesz błędne wydałbym orzeczenie gdybym powiedźiał: liść drży, porusza się, musi go więc ktoś potrącać. Tymczasem rzecz ma się przeciwnie; ponieważ dżry pień, więc drży gałęź i liść, jak często i cząstki pnia. Nerwy są takiemi gałęźmi w drzewie ciała ludzkiego. „On cierpi na nerwy, nerwy są zaatakowane" cóż to znaczy? Czy same nerwy są chore? Nie; ale cały organizm jest zaatakowanym, osłabionym, więc cierpią, drżą i nerwy.

Przetnij ostrożnie nożyczkami nitkę pajęczej siatki idącej do środka ku brzegowi (peryferyi). Cała ta sztu-

czna tkanina zepsuje się; z cudowną dokładnością przędzone i niby cyrklem odmierzone czworoboki i trójkąty tworzą naraz nieporządne, najnieregularniejsze figury. Jakżesz byłoby nierozsądnie gdybyś rzekł: to pogmatwana, zepsuta robota, pająk z pewnością pobałamucił tą razą, i snując swój jedwabnisty domek, narobił masę błędów. Nawiąż przeciętą niteczkę na nowo, a pierwotny, cudowny porządek natychmiast powróci! Odszukać i odnaleźć tę maleńką, jedną niteczkę, w tem leży sztuka. Kto zamiast tego maca, grzebie w pajęczej tkaninie, popsuje ją zupełnie. Zastosowanie tego porównania zostawiam każdemu i kończę odpowiedzią na nasze pytanie: Pojedyńczem, łatwem, nieskomplikowanem — i że tak powiem wykluczającem prawie każdy błąd, wszelkie złudzenie — jest leczenie, skoro wiem, że przyczyną każdej słabości jest zaburzenie krwi. Lecząc, mam tylko dwojakie przed sobą zadanie: albo muszę nieprawidłowo krążącą krew zmusić do prawidłowego, normalnego krążenia, albo muszę starać się wyprowadzić ze krwi złe soki i zarodki choroby, które zdrową krew psują i jej proporcyonalny skład burzą. Innego zadania — wyjąwszy wzmocnienia organizmu, nie ma wcale.

3. W jaki sposób leczy woda?

Plamę atramentu na ręce szybko wymywa woda, krwawiącą ranę wyczyszcza także. Gdy w lecie po całodziennej, znojnej pracy obmywasz zimną wodą zaskorupiały pot z czoła, odżyłeś na nowo: to cię ochłodziło, wzmocniło. Matka spostrzega na głowie dziecka łuski i brud stwardniały. Bierze ciepłej wody lub ługu, rozpuszcza nim i zmywa nieczystości.

Właściwością wody jest więc rozpuszczać, wydzielać (równocześnie zmywać) i wzmacniać: otóż twierdzimy że:

Woda leczy wszystkie słabości, jeżeli wogóle są uleczalnemi, gdyż rozmaite zabiegi wodne mają na celu zniszczyć zarodki, korzenie choroby:

a) rozpuszczają one materyę chorobotwórczą we krwi;

b) rozpuszczoną wydzielają, usuwają;

c) oczyszczonej krwi wracają prawidłowe krążenie:

d) osłabiony organizm jędrnią, wzmacniają.

4. Zkąd pochodzi wrażliwość dzisiejszej generacyi, zkąd ta uderzająca łatwość nabawiania się wszystkich możliwych chorób, których dawniej po części nie znano nawet z nazwiska?

Pytanie to jest szczególniejszej doniosłości, aby go pominąć można. Odpowiadam więc na nie krótko, że powodem tego złego stanu zdrowotnego jest brak hartowania. Rozpieszczenie i zniewieściałość dzisiejszej generacyi dosięgły wysokiego stopnia. Ogół stanowią osłabieni, słabowici, niedokrewni, nerwowi, chorzy na żołądek lub serce; silni i zdrowi należą do wyjątków. Czujemy dziś bardzo dotkliwie każdą zmianę powietrza; przejściom z jednej pory roku do drugiej towarzyszy zwykle zaziębienie, katar; nawet nagłe wejście z zimnej ulicy do ciepłej izby nie pozostaje bez złych następstw i t. d. i t. d. Przed 50, 60 laty, było przecież inaczej. I dokąd zajdziemy, jeżeli, jak ogólnie skarżą się ludzie myślący ludzka siła i życie ludzkie tak gwałtownie upada, i w rażący sposób marnieje? Charłactwo się zaczyna, zanim rozpoczęło się silne życie. Już wielki czas, abyśmy nad tem się zastanowili.

Dla usunięcia tego nędznego stanu i zaradzenia złemu potrzeba koniecznie hartować się. Po uwagach ogólnych umieściłem kilka niewinnych, na żadne niebezpieczeństwo nie narażających środków do hartowania skóry, całego ciała i jego części. Wiele osób rozmaitych stanów kiwało głowami z początku i uśmiechało się dwuznacznie — później jednak pochwalili je i praktykowali z widocznym pożytkiem. *Vivant sequentes!*

Potrzebaby również osobne rozdziały napisać o pożywieniu, ubraniu i powietrzu. Ale o tem inną razą;

tu tylko słów kilka pokrótce. Wiem o tem, że moje zapatrywania separatystyczne, odosobnione, natrafią na opór. Mimo to stanowczo silnie trwam przy nich, gdyż dojrzały po długoletniem doświadczeniu. Nie są to grzyby, które przez noc wyrastają w głowie; są to szlachetne owoce, przykre i nieprzyjemne dla zakorzenionych przesądów, ale zdrowe i pożyteczne dla rozumnych ludzi.

Co do pożywienia stawiam następną regułę: Wikt domowy, prosty, pożywny, bez sztucznych wymysłów, nie zepsuty ostrymi korzeniami, i niesfałszowany napój, który w każdym znajdziesz źródle, oba w dostatecznej użyte ilości — oto pożywienie dla ludzkiego ciała najlepsze i najpożyteczniejsze. (Nie jestem purytaninem i chętnie pozwalam po objedzie szklankę piwa lub wina, ale nie przyznaję im takiej wartości, jaką powszechnie przyznają. Z punktu lekarskiego zapatrując się, odgrywają trunki pewną rolę po przebytych słabościach; w zdrowym stanie natomiast owoce mają większe znaczenie).

Ubranie, które sobie sam uprządłeś i zrobiłeś w domu, jest najlepszem dla ciebie wieśniaku. Wielką dla zdrowia szkodę przynosi, szczególniej w zimie, niejednostajne ubranie, tj. okrywanie jednych części ciała mniej, drugich więcej. Na głowie futrzana czapka; szyja ściśnięta opaską, okręcona na metr długim wełnianym szalem; na ramionach jakieś ciepłe w czworo złożone okrycie; wychodząc bierze się jeszcze pled lub kołnierz futrzany. nogi tylko, biedne nogi ubrane w skarpetki, trzewiki lub buty, podobnie jak w lecie. Jakież skutki tej nierozsądnej stronniczości? Górne otulenie i okręcenia ciągną krew i ciepło ku górze a dolne części ciała ziębną pozbawione krwi. I oto rozwiązana zagadka, zkąd pochodzi ból głowy, kongestya, rozszerzenie żył w głowie i setki innych cierpień i niedomagań. Dalej jestem przeciwnikiem noszenia wełnianej odzieży na gołem ciele, a zwolennikiem bielizny lnianej, lub konopnej, suchej, grubej, zgrzebnej. Osta-

tni przymiot jest dla skóry najodpowiedniejszym, bo jej nie rozdelikaca, lecz przez tarcie hartuje. Miękka, włosista, delikatna tkanina wełniana okrywając gołe ciało zda mi się ssać ciepło i soki i być współprzyczyną niedokrewności trawiącej naszą słabą i nędzną generacyę. Nowy system wełnianych ubrań w poprawnej edycyi nie zapobieży niedokrewności, ani krwi nie poprawi. Dożyją tego młodzi ludzie i z pewnością przeżyją ten system.

Powietrze. Rybom złowionym w źródlanej wodzie, i pstrągom górskim dajemy pierwszeństwo przed innemi. Ryby ze strumyków odsuwamy, a ryby z bagien i błot mające smak nieprzyjemny chętnie darujemy każdemu. Kto oddycha powietrzem bagien i błot, karmi swe płuca zarazą. To samo powietrze wdychane po raz trzeci, działa trująco, — powiada pewien sławny lekarz. Gdybyż ludzie chcieli to zrozumieć i starali się o możliwie czyste, świeże, kwasoród zawierające powietrze w swem pomieszkaniu, a szczególniej w sypialni, uniknęliby wielu dolegliwości i chorób. Powietrze czyste psuje się przez oddychanie. Wiemy o tem dobrze, że 1—2 ziarnka kadzidła rzucone na żar napełniają swym zapachem cały pokój. I o tem wiemy także, że 15—20 pociągów cygara lub fajki wystarczy, aby w wielkiej przestrzeni czuć było dym tytoniowy. Czasem rzecz drobna, nieznaczna, wystarczy do zepsucia powietrza w sposób taki lub inny, przyjemny lub nieprzyjemny. Czyż oddychanie nie jest do takiego dymu podobnem?

Ile oddechów czynimy w 1 minucie, w 1 godzinie, ile w dzień, w nocy?

Jakżesz zepsute musi być potem czyste powietrze jakkolwiek dymu nie widzimy? A jeżeli pokoju nie przewietrzam, czyli, jeżeli nie odnawiam złego, przez kwas węglowy zepsutego powietrza, ileż to zepsutych i zepsucie szerzących miasmów dostaje się do piersi? Skutki mogą i muszą być złymi i szkodliwymi.

Jak oddychanie i wyziewy, podobnie działa szkodliwie na czyste zdrowe powietrze za wielkie ciepło,

w szczególności wielkie ciepło pokojowe. I ono psuje powietrze, a że pochłania i niszczy kwasoród, pierwiastek ożywiający powietrze, jest więc do oddychania szkodliwem, do utrzymania życia niezdolnem. 12—14 stop. R. ciepła wystarcza w pokoju, 15 stopni nie należy nigdy przekroczyć.

Staraj się o dokładne przewietrzenie całego pomieszkania i dokonywaj go codziennie z konsekwencyą i wytrwałością w ten sposób, aby nikomu nie sprawiało przykrości, a służyło dla zdrowia każdego. Szczególniejszą zaś troskliwość zwracaj na sypialnie i przewietrzenie łóżek.

Powiedziałem to, co uważałem za stosowne powiedzieć na tem miejscu. To co powiedziałem, wystarcza do wytworzenia sobie obrazu pukającego obcego przybysza; możesz go po przyjacielsku przyjąć, lub niewysłuchawszy od drzwi odprawić. Na oba rodzaje przyjęcia jestem przygotowany, i oświadczam, że z obydwóch będę zadowolonym.

CZĘŚĆ PIERWSZA.

ZABIEGI WODOLECZNICZE.

"Aquae omnes... laudent nomen Domini!"
"Wody wszystkie... błogosławcie imię Pana!"

UWAGI OGÓLNE.



Używam następnych zabiegów wodoleczniczych, które podaje część pierwsza niniejszej książki:

1. Okładów,
2. Kąpieli,
3. Pary,
4. Polewań,
5. Omywań,
6. Opasek,
7. Picia wody.

Część pierwsza obejmuje podpodziały wymienionych powyżej zastosowań. Mniej znane zabiegi wyjaśnione są szczegółowo i rzeczowo na właściwem miejscu.

Wszelkie choroby powstają przez zaburzenie krwi; albo obieg krwi jest nieprawidłowym, niedokładnym, błędnym, albo są we krwi domieszki zepsutych, obcych składników, zawierających zarody choroby (materje chorobotwórcze). Odpowiednio temu zadaniem jest zabiegów wodoleczniczych:

1. Rozpuszczać,
2. Wydzielać (usuwać, wydalać) materyę chorobotwórczą,
3. Wzmacniać organizm.

Można powiedzieć w ogólności, że pierwszą usługę rozpuszczania dokonywują wszelakie pary i ciepłe kąpiele z ziół; — drugą usługę wydzielania oddają nam wszystkie opaski, a w części polewania i okłady; — trzecią usługę wzmacnianie sprawują zimne kąpiele, polewania, w części omywania i cały arsenał środków hartujących.

Nie wchodzę w szczegóły na tem miejscu, aby nie dać powodu do złego zrozumienia rzeczy.

Ponieważ każda choroba ma swoje źródło w powyżej wspomnianem zaburzeniu krwi, jasna więc rzecz, że w każdym pojedynczym wypadku choroby, wszystkie trzy rodzaje zabiegów, albo innemi słowami: rozmaite zabiegi muszą być użyte, które mniej lub więcej rozpuszczają, wydzielają i wzmacniają; dalej, że nie leczy się tej tylko części ciała, która chorą jest, n. p. głowę, nogę, rękę, lecz zawsze całe ciało, które wtenczas chora krew obiega: — chore miejsce uwzględnia się przedewszystkiem i szczegółowo, resztę ciała, jako współcierpiącą. Byłoby jednostronnem i błędnem inaczej postępować i działać w tych dwóch ważnych punktach. Kilka przykładów w III części tej książki usprawiedliwią moje twierdzenie.

Kto używa wody, jako lekarskiego środka, tak jak ja myślę i życzę sobie, dla tego sam zabieg nie jest nigdy celem, tj. ten nie będzie używał jakiegoś zabiegu, dlatego, że mu on podoba się właśnie teraz; ten jak błazen, nie będzie szukał w tem rozkoszy, i chełpliwości, że może brać ile chce polewań, pary, opasek i t. d. Dla rozumnego są zastosowania zawsze tylko środkiem do celu.

Jeżeli go osiągnie przez najmniejszą ilość wody, będzie już szczęśliwym, gdyż jego zadaniem jest, pomagać domagającej się zdrowia naturze do samodzielnej, swobodnej czynności, rozwiązać więzy choroby i łańcuchy boleści, aby bez przeszkody,

krzepko, i z rozkoszą mogła sama spełniać swą pracę. Po dokonaniu tego zadania ustępuje lekarz z przyjemnością.

Uwaga ta jest ważną, jeszcze ważniejszą następna. Nic tak nie dyskredytuje i nie zniesławia wody, jako lekarskiego środka — jak użycie jej niedyskretne, bezrozumne, bez miary, i obchodzenie się ostre, odstręczające, dzikie. Tacy ludzie i jedynie tacy, którzy się mają i sprzedają za znawców w leczeniu wodą, a ciągłemi opaskami, prawie krew wypędzającemi parami i t. p. odstraszają każdego pacyetna, tacy, mówię, wyrządzają bardzo wielką szkodę wodolecznictwu, którą tylko z wielką trudnością można naprawić. W ten sposób nie używa się wody w leczniczych celach, takie okropności — darujcie mi to wyrażenie — nazywam hańbą wyrządzoną wodzie.

Kto zna działanie wody i umie jej w rozlicznych używać sposobach, ten posiada leczniczy środek, którego żaden inny, jakiekolwiek miałby on imię, przewyższyć nie jest w stanie. Żaden nie jest w działaniu różnorodniejszym, i że tak powiem, wszechstronniejszym. W naturze okazuje się jako niewidzialna kuleczka powietrza lub pary, zbiega się w kroplę i jako morze zapełnia największą część ziemi. To powinno być dla każdego hidropaty wskazówką i pouczyć go, że każdy zabieg wodoleczniczy, czy to w formie lotnej czy płynnej, można podwyższać od najniższego do najwyższego stopnia, i że w każdym pojedynczym przypadku nie chory do opaski, pary i t. p. lecz odwrotnie zabiegi wodne stosują się do chorego.

M i s t r z a p o z n a s z p o w y b o r z e o d p o w i e d n i c h z a b i e g ó w w o d o l e c z n i c z y c h. Obowiązkiem lekarza jest dokładnie zbadać chorego. Najpierw wpadają w oczy cierpienia drugorzędne, tj. choroby uboczne, które, jak grzyby zaraźliwe z wewnętrznej, głównej wyrastają choroby. Ściśle mówiąc, one to szybko prowadzą nas do źródła choroby czyli do choro-

by głównej. Należy więc zbadać, jak daleko słabość postąpiła, jakie już wyrządziła szkody. Potem obserwuje się chorego, czy młody lub stary, słaby lub mocny, chudy czy tłusty, nerwowy, niedokrewny i t. d. Wszystkie te znamiona i wiele innych jeszcze stwarzają w umyśle właściwy obraz choroby, a gdy ten dopiero gotowym jest i jasnym, wtenczas należy sięgnąć do apteki wodoleczniczej i zastosowywać ją według reguły: im łagodniej i ostrożniej, tem lepiej i skuteczniej.

Podaję na tem miejscu jeszcze kilka uwag ogólnych, które wszystkich dotyczą zabiegów. Żaden zabieg wodoleczniczy jakkolwiekby się on nazywał, nie może szkodzić, skoro tylko jest zrobionym w sposób przepisany.

Większość ich dokonywuje się wodą zimną — studzienną, źródlaną, rzeczną i t. p. W każdym wypadku, jeżeli specyalnie nie jest przepisaną woda gorąca, wyrażenie „woda" oznacza zimną wodę. Przytem hołduje z doświadczenia zasadzie: im zimniej tem lepiej. W zimie mięszam śnieg z wodą przeznaczoną do polewania zdrowych. Proszę mi nie zarzucać przesady, zważywszy, że czas trwania moich zabiegów wodoleczniczych jest krótkim bardzo. Kto raz odważył się spróbować, ten zyskał raz na zawsze — pozbył się wszelkich uprzedzeń.

Zresztą nie jestem znowu tak nieubłaganym.

Początkującym w kuracyi wodnej, słabowitym, a szczególniej bardzo młodym, starym, latami obarczonym; dalej chorym, lękającym się wody, posiadającym mało naturalnego ciepła, niedokrewnym i nerwowym, pozwalam z przyjemnością z początku używać wody letniej do każdego zabiegu, w szczególności w zimie, w ogrzanej łazience lub w pokoju (14—15o R). Muchy wabię miodem, a nie solą lub octem.

Ciepłe zabiegi mają w każdym wypadku dokładne, specyalne przepisy, dotyczące stopnia ciepłoty,

trwania i t. d. Stopnie ciepła oznaczone literą R., oznaczają skalę Reaumur'a.

O zabiegach zimnych podaję tu w krótkości kilka wskazówek, (w części trzeciej często i obszernie to wyłuszczam) które przepisują, jak zachować się należy przed, podczas i po zabiegu.

Niechaj nikt nie waży się brać jakiegokolwiek zabiegu z zimnej wody, gdy mu zimno, dreszcz go przenika i t. d. wyjąwszy, gdy to specyalnie jest dozwolonem na jakowemś miejscu. Zabieg należy o ile to możliwem szybko wykonać, bez bojaźni jednak i gwałtownego pośpiechu. Przy ubieraniu i rozbieraniu nie można nudzić i zwlekać n. p. pomaleńku zapinając guziki, zawięzując krawatkę; — te uboczne roboty można wykonać wtenczas, gdy już całe ciało jest dobrze okrytem. Aby dać przykład, powiem, że zimna kąpiel całkowita, z rozbieraniem i ubieraniem się, nie powinna trwać dłużej nad 4 da 5 minut. Potrzeba do tego nieco wprawy tylko. Ile razy przy jakiemś zabiegu przepisaną jest „1 minuta", rozumie się przez to jak najkrótszy czas; kiedy jest powiedziano 2—3 minut, powinna zimna woda działać silniej, dosadniej, ale wcale nie dłużej.

Po żadnym zabiegu zimnej wody, jakkolwiekby się on nazywał, nie wyciera się ciała na sucho (wyjąwszy głowę, i ręce, te ostatnie tylko do osady, dlatego, aby przy ubieraniu nie zmoczyć ubrania). Mokre ciało ubiera się natychmiast w suchą koszulę i w resztę ubrania; czynić to należy z możliwą szybkością, jak było wyżej powiedziane, aby prędko wszystkie mokre miejsca ochronić przed przystępem powietrza. Postępowanie takie wyda się niejednemu, ba, wielom nawet — dziwnem, mniemają bowiem, że chodzić musieliby w mokrej bieliznie. Nim jednak wydadzą wyrok niechaj spróbują raz jeden. Poznają wtedy do czego służy nie wycieranie się, i dlaczego jest ono dobrem. Wycieranie się na sucho, jest tarciem, a że niemożliwem jest,

aby na każdem miejscu w jednostajny odbywało się sposób, wytwarza ztąd nierównostopniową ciepłotę skóry i ciała, co dla zdrowych nie wiele — dla chorych i słabych często bardzo wiele znaczy. Nieosuszenie się pomaga do porządnego, równomiernego i najszybszego wytworzenia ciepłoty ciała. Dzieje się to naraz, jak kiedy się pluśnie wodą na ogień. Wewnętrzna ciepłota używa zewnętrznej wilgoci ciała, jako materyału do szybszego wytworzenia intenzywniejszej większej ciepłoty. Jak powiedziano, chodzi o jedną próbę.

Natomiast przepisuję surowo, aby ubrany po każdym zabiegu wodoleczniczym używał ruchu tak długo (przechadzając się, pracując) aż wszystkie części ciała będą zupełnie suche i normalnie ciepłe. Z początku należy iść nieco prędko, gdy się rozgrzejesz, powolniej. Każdy najlepiej czuje, kiedy ciało odzyskało normalną ciepłotę i kiedy można ukończyć przechadzkę. Ci zaś pacyenci, który szybko rozgrzewają się i szybko pocą, powinni zaraz z początku iść powoli, ale zato dłużej używać ruchu i nie usiadać, gdy są zgrzani lub spoceni, nawet gdyby byli w ciepłym pokoju. Katar (nieżyt), byłby nieuniknionem następstwem takiego postępowania.

Dla wszystkich niechaj będzie regułą, że kwadrans jestto to czas najkrótszy, przez jaki używać należy ruchu po zabiegu. Mniejsza o to, w jaki sposób będzie on wypełnionym czy czytaniem, pracą lub inaczej.

Te zaś zabiegi, podczas których leżeć w łóżku potrzeba — szczególniej okłady opaski, mają tę uwagę położoną na swojem miejscu, jak również i to, co każdemu zabiegowi jest właściwem. Kto wziąwszy je zaśnie, tego budzić nie potrzeba, nawet choćby minął czas przepisany. Natura sama spełnia w takim wypadku najlepiej rolę budzika.

Gdy potrzebne są chusty, to pod tem słowem nie rozumiem cienkich prześcieradeł, lecz zgrzebne, jeżeli to możliwe, grube, surowe płótno. Biedni ludzie jeżeli za-

miast tego posiadają zużytą weretę, konopny worek, miękką scierkę, mogą ich użyć także z pożytkiem. Wszak nieraz do obmycia ciała doskonale służy zgrzebne, lniane lub konopne płótno.

Jestem przeciwnikiem noszenia wełnianego ubrania na gołem ciele, z powodów, które we wstępie po krótce naznaczyłem. Natomiast służy mi wełniana materya znakomicie do okrycia n. p. zimnej opaski. Ona wywołuje szybkie i obfite ciepło i pod tym względem jest nie prześcigniona, nieoceniona. Z tego samego powodu polecam przy takich zabiegach pierzynę jako nakrycie.

Nie ma zastosowania u mnie tak zwane nacieranie, wywołane tarciem, szczotką lub jakimkolwiek innym gwałtownym czynem. Pierwszem celem nacierania jest rozgrzanie, a to spełnia u mnie lepiej i równomierniej nieosuszanie się; cel zaś drugi: otwarcie porów, podniesienie czynności skóry i t. d. dokonywuje gruba, lniana lub zgrzebna koszula z większym pożytkiem; nie działa bowiem chwilowo, jak szczotka, lecz ustawicznie dniem i nocą, bez straty czasu lub sił. Jeżeli jest mowa w niektórych miejscach o silnem obmywaniu, to rozumiem pod tem szybkie obmycie całego miejsca, które się działaniu wody poddaje. Rzeczą główną jest, aby być mokrym, nie zaś, aby być nacieranym

Jeszcze na jeden punkt zwracam tu uwagę. Zabiegi wodoleczne wieczór przed spaniem dla większej części ludzi są szkodliwymi: one rozdrażniają i odpędzają sen. Niektórych jednak wieczorna aplikacya kołysze do lubego snu. W ogóle jednak mówiąc, niepolecam zabiegów o tym czasie, radzę natomiast każdemu, aby w tym wzglądzie działał według własnego zdania i doświadczenia, gdyż on sam, a nie kto inny ponosić będzie wynikające ztąd skutki.

Pojedyncze zabiegi znajdują się w części pierwszej niniejszej książki; jak je zaś używać w chorobach, podane jest w części trzeciej. Tam jest również powiedzia-

nem, które same dla siebie stanowią całość, a które są częściowemi tylko i w połączeniu z drugimi używają się, a które wreszcie szczególniejszej wymagają ostrożności (pary).

Zamykam te ogólne uwagi życzeniem, aby używanie wody zdrowych wielu wzmocniło, a wielu chorym wróciło zdrowie. Rozpoczynam najpierw podaniem środków hartujących — poczem nastąpi wykład o zabiegach wodoleczniczych używanych przezemnie.



ŚRODKI HARTUJĄCE.

Środki hartujące są następne:

1. Chodzenie boso,
2. „ „ po mokrej trawie,
3. „ „ po mokrych kamieniach,
4. „ „ po świeżo upadłym śniegu,
5. „ „ w zimnej wodzie,
6. Kąpiel zimna rąk i nóg,
7. Polewanie kolan (połączone z polaniem górnem lub i bez niego).

I. **Chodzenie boso** jest najnaturalniejszym i bardzo pojedyńczym środkiem do zahartowania się.

Można go w różnorodny używać sposób odpowiednio do rozmaitego stanu i wieku.

Niemowlęta, które są skazane zupełnie na pomoc drugich i w pieluszkach i poduszkach ciągle przebywają w pokoju, nie powinny n i g d y n o s i ć o k r y c i a n a n o g a c h. O, gdybym mógł to jako zakon, jako silną i nie wzruszoną regułę wpoić wszystkim rodzicom, a szczególniej zanadto troskliwym matkom! Przejęci uprzedzeniami rodzice, jeżeli tego niechcą zrozumieć, niechaj zlitują się nad nieporadnem maleństwem i przynaj-

mniej takie im dają okrycie, przez które łatwo świeże powietrze może przedostać się do skóry.

Umieją sobie same dopomódz dzieci, kiedy już stać i chodzić potrafią. Porzuciwszy wzgląd na ludzi, zrzucają z nóg dręczące trzewiki i pończochy i są szczęśliwe, gdy mogą do woli, szczególniej w wiosennej porze biegać na bosaki. Nieraz zakrwawi się palec, ale nie powstrzymuje ich bynajmniej; wnet znowu biegają boso. Dzieci czynią to instynktownie, idąc za tym popędem natury, który i my starsi odczuwalibyśmy, gdyby nam rozumu nie odebrała szablonowa, modna cywilizacya, która tylko uciska, a wszystko co naturalne odrzuca.

Dzieciom ubogich rzadko kto przeszkodzi w ich przyjemnościach. Mniej szczęśliwe są dzieci panów i bogaczów. I one czują zaprawdę tę potrzebę, nie mniej jak ich towarzysze niższego stanu. Miałem sposobność niegdyś obserwować dzieci wysokiego, poważnego urzędnika. Skoro tylko czuły się bezpiecznemi przed przenikliwym wzrokiem surowego papy, odrzucały precz od siebie delikatne trzewiki i jeszcze delikatniejsze czerwone, żółte, białe pończoszki i dalej galopem po soczystej, zielonej łące.... Matka, kobieta rozsądna, patrzyła nato bez niechęci; skoro jednak przypadkiem zobaczył ojciec swe książątko w takim stroju, począł prawić im długie kazania i jeszcze dłuższe nauki o obowiązkach ich stanu, o przyzwoitości i nieprzyzwoitości, o poczuciu i godności wyższego stanu i czci jaką mu winny. Nauki te brały sobie dzieci tak głęboko do serca, że na dzień drugi jeszcze żwawiej boso hasały po trawie. Powtarzam raz jeszcze, dozwólcież tej przyjemności przynajmniej wychowaniem jeszcze nie spaczonym dzieciom!

Rozsądni rodzice, którzy chętnie chcieliby dozwolić dzieciom tej uciechy, lecz mieszkając w mieście nie mają ogrodu ni trawnika, mogą im w pewnych czasach polecić chodzić boso po pokoju, korytarzu i t. p. Chodzi o to, aby nogi jak twarz, i ręce świeżem odetchnęły powietrzem i poruszały się w niem dowoli.

Niepotrzebuję upominać ludzi dorosłych a biednych żyjących na wsi; ci chodzą wiele boso i niezazdroszczą mieszkańcom miast eleganckich, pasowanych, lakierowanych tortur, uciskających nogi trzewików i pończoch. Nierozsądni wieśniacy z manierami miastowemi, którzy wstydzą się postępować tak, jak inni są ukaranymi dosyć przez własną zarozumiałość. Zachowawcy starej mody, niechaj wiernymi pozostaną dobrej tradycyi.

W mojej młodości chodzili na wsi wszyscy boso: dzieci i dorośli, ojciec i matka, brat i siostra. Do szko, ły, do kościoła milami iść trzeba było. Rodzice dawali nam kawałek chleba i parę jabłek na drogę, skarpetki i trzewiki do okrycia nóg. Lecz te wisiały zazwyczaj na plecach lub ramieniu aż do progu szkoły lub kościoła, — nietylko w lecie lecz i w zimniejszej porze roku. Zaledwie z początkiem wiosny na wyżynach mojej ojczyzny śnieg tajać począł, rozdeptywaliśmy bosemi nogami resztki śladów w ziemi jego wodą rozmokniętej — czuliśmy się przytem zdrowemi, wesołemi i swobodnemi.

Jasna rzecz, że ludzie dorośli w miastach, i ci co do lepszego należą stanu, nie mogą czynić tego ćwiczenia. Jeżeli w swych uprzedzeniach zaszli tak dalekoiż mniemają, że dostaliby reumatyzmu, kataru, chrypki i t. p. gdyby ich delikatne nogi przy rozbieraniu się lub ubieraniu choćby przez okamgnienie stanęły na gołej podłodze salonu a nie na ciepłym, miękkim kobiercu — natenczas zostawiam ich zupełnie w spokoju. Gdyby jednak który chciał przecież coś uczynić dla zahartowania się, cóż mu przeszkadza przechadzać się w pokoju przez 10 minut, $\frac{1}{4}$, lub $\frac{1}{2}$ godziny, bezpośrednio przed spaniem lub wstawszy rano? Aby jednak nagle rozpocząwszy nie uczuć tego zbyt silnie, można najpierw chodzić w skarpetkach, później boso, wreszcie przed każdym spacerem zamoczyć nogi w zimnej wodzie aż do kostek.

Przy dobrej woli, przy należytym podziale czasu,

i prawdziwem staraniu o utrzymanie swego zdrowia, znajdzie każdy, pan wielki i biedak, a nawet najbardziej obowiązkami obarczony, wolną chwilę, do wyświadczenia sobie samemu tego dobrodziejstwa.

Pewien dobrze mi znany kapłan, wyjeżdżał co rok na dni kilka w odwiedziny do swego dobrego przyjaciela, który posiadał wielki ogród. Ranny spacer urządzał sobie zawsze boso po zroszonej trawie tego ogrodu tak długo, jak długo odmawiał brewiarz. Często wygłaszał mi ów kapłan pochwały na temat znakomitych skutków chodzenia boso.

Mógłbym podać cały szereg imion osób wyższych i najwyższych stanów, którzy nie wzgardzili dobrą radą, i przy stosownej porze roku, podczas spacerów rannych w samotnym lesie, lub na odległej łące starali się hartować chodzeniem boso.

Niejeden z liczby ich — stosunkowo zawsze ona jest małą — wyznał mi otwarcie, że wśród całego roku nie było ani jednego tygodnia, w którymby go kiedy opadł katar. Takie bardzo pojedyncze ćwiczenie uwolniło go od wrażliwości i czułostkowości.

Do matek zwracam się tu z kilku słowami. Będą one krótkie, gdyż na innem miejscu przyrzekłem im, Bóg życia i zdrowia mi udzieli, dać im kilka praktycznych wskazówek, dotyczących wychowania ciała. W pierwszym rzędzie powołanemi są matki do wychowania odpornego i mocnego pokolenia, do usunięcia zniewieściałości, która tak wielkie spustoszenie w ludzkości sprawia, osłabienia, niedokrewności, nerwowości i jak się tam dalej nazywają owe upiory ssące zdrowie i skracające życie. Mogą zapobiedz temu przez hartowanie, rozumne hartowanie dziecka od najpierwszej młodości. Powietrze, pożywienie, ubranie, są to potrzeby niezbędne dla niemowlęcia jak i starca. Im czystsze powietrze którem oddycha maleństwo, tem lepszą jest krew. Aby słabe stworzeńko szybko przyzwyczaić do przebywania na świeżem powietrzu, dobrze czynią matki, po codziennej ciepłej kąpieli zanurzając je na 2, 3,

sekundy w zimniejszą wodę, (o ciepłocie takiej jaką ma woda stojąca na słońcu) lub szybko zimną obmywają. Sama ciepła woda rozdelikaca i zwątla, zimne obmycie pod koniec — wzmacnia, hartuje i pomaga do zdrowego rozwoju ciała. Z początku będzie dziecko płakać, ale po 3-cim, 4-tym razie przestanie. Takie hartowanie wzmacnia małe dzieci przeciw tak u nas częstym zaziębieniom i tychże następstwom. Rozumne matki zyskują nadto, niepotrzebując na ciężkie, niedopuszczające powietrza ubrania lub na wełniane otulania, opakowania, które doprawdy oburzają każdego myślącego człowieka. Na tym punkcie grzeszy się okropnie przeciw zdrowiu dziatek. Delikatne ich ciało siedzi prawdziwie w gorejącym wełnianym piecu; ugina się też pod ciężarem okryć i obwiązek; głowa owinięta tak, że ani dobrze słyszą ni widzą; szyja którą przedewszystkiem hartować należy, posiada oprócz ogólnych, jeszcze szczególniejsze przybory do ogrzewania, zamykające zupełnie powietrze. Kiedy mamka z dzieckiem na ręku wychodzi na spacer lub wyjeżdża, rozpieszczająca je matka jeszcze raz wybiega oglądać, czy każdy kącik starannie jest otulony, zamknięty. Przy takich stosunkach, przy zupełnem zaniedbaniu rozumnego hartowania, któż dziwić się będzie, że dyfterya, angina i t. d. porywają tysiące tych małych istotek, którym lada powiew wiatru szkodzi? Pocóż się dziwić, że we familiach roi się od cherlaków, lub że użalają się matki na nieznane pierw u dziewcząt słabości, jak blednicę, kurcze, histeryę i t. d. A któż policzy duchowe choroby, owe zwiędłe kwiaty i zgniłe owoce ciała, które zanim się normalnie rozwinęło i wzmocniło, już powoli zanikać poczyna? *Mens sana in corpore sano.* Zdrowa dusza, mieszka tylko w zdrowem ciele. Główny warunek rozwoju wytrwałego zdrowia stanowi jak najwcześniejsze hartowanie. Oby matki zawczasu i gruntownie poznały zadanie swoje i odpowiedzialność, jaka na nich ciąży, i nie opuszczały żadnej sposobności zaczerpnięcia dobrej rady z dobrego źródła.

II. Szczególniejszym a bardzo skutecznym rodzajem chodzenia boso, **jest chodzenie po mokrej trawie,** mniejsza o to, czy ona przez rosę, deszcz, lub polanie zmoczoną została. W części III. spotkamy się częściej z tym środkiem hartującym, i mogę go każdemu młodemu jak staremu, zdrowemu i choremu polecić jak najlepiej obok innych zabiegów, którym nieprzeszkadza wcale.

Im trawa jest więcej mokrą, im dłużej trwa chodzenie, im częściej może być powtórzonem, tem znakomitszy jego skutek. Bieg po trawie trwa zazwyczaj 1—3 kwadransy.

Po ukończonym marszu, należy szybko nogi czyścić z niepotrzebnych przyczepek, jak z trawy, piasku, i niewycierając ich na sucho, lecz *in statu quo* — tj. mokre ubrać natychmiast w suche skarpetki i buty. Po spacerze w trawie, następuje spacer w obutych nogach po suchej, piaskiem lub kamieniem wyłożonej drodze; z początku nieco prędzej, potem w zwyczajnem tempie. Trwanie tego drugiego spaceru zawisło od osuszenia się i rozgrzania nóg i niepotrzebuje dłuższem być nad kwadrans.

Przypominam z naciskiem, aby pamiętać nasłowa „suche skarpetki“ i nigdy nie brać zamoczonych. Skutki złe objawią się natychmiast w głowie i szyi; nie byłoby to budowaniem lecz burzeniem. Stosownem jest więc upomnąć młodych, gorących, nierozważnych ludzi, aby nie rzucali w mokrą trawę zezutych trzewików i skarpetek, lecz położyli je gdzieś pod ręką na suchem miejscu; mokre i zimne nogi okryte ciepło wkrótce rozgrzeją nie należycie. To zastosowanie, jak każde w ogóle chodzenie boso, można czynić nawet wtenczas, gdy nogi są zimne.

III. **Chodzenie po mokrych kamieniach,** podobne sprawia skutki, jak chodzenie po mokrej trawie, a dla wielu jest ono łatwiejszem i wygodniejszem. W każdym domu znajdzie się większa lub mniejsza prze-

strzeń wyłożona kamieniami w sieni, pralni, piekarni i t. p.; wystarczy ona do spacerowania boso. Na długim, kamiennym chodniku należy biegać szybko tam i napowrót; na przestrzeni składającej się z 4—5 płyt, depce się tak, jak się depce winogrona, kapustę lub ciasto. Chodzi głównie o to, aby kamienie były mokre, i aby nie stać na nich spokojnie, lecz poruszać się dość szybko. Do zmoczenia kamieni używa się dzbanka lub ogrodowej koneweczki, polewa się wodę w kształcie smugi, która się przez deptanie rozszerza. Gdyby kamienie oschły za prędko, należy polewanie powtórzyć raz drugi i trzeci; najlepszą do tego jest bardzo zimna woda.

Jeżeli ktoś tego hartującego środka używa w celach leczniczych, wtedy aplikacya nie powinna trwać dłużej nad 3—15 minut. Trwanie stosuje się do stanu chorego, czy silnym jest lub osłabionym, niedokrewnym i t. p; zazwyczaj wystarczy 3—5 minut. Zdrowi mogą to ćwiczenie przedłużyć do $\frac{1}{2}$ godziny i dłużej nawet bez obawy zaszkodzenia sobie. Znakomity ten środek zalecam wszystkim, którzy życzą sobie rozpocząć porządnie hartowanie się. Nawet najsłabszy i najwrażliwszy niech się go nie obawia.

Kto miewa zimne nogi, zapada na gardło, zakatarza się łatwo, bije mu krew do głowy, a ztąd cierpi ból głowy — ten niechaj często chodzi po kamieniach. Dobrze jest, gdy do wody doleje nieco octu, zanim poleje kamienie.

Stosują się tu te same reguły, dotyczące okrycia i ruchu, co i przy chodzeniu po trawie. Chodzić po kamieniach można choć nogi są zimne — (nie rozgrzane.)

IV. **Chodzenie po świeżo upadłym śniegu,** przewyższa w skutkach obydwa poprzednie zabiegi. Mówię wyraźnie w świeżo upadłym śniegu, który się lepi lub jak proch do nóg przylega; śnieg stary, twardy, zmarznięty, ziębi zanadto i nie zdałby się na nic. Spacerować również nie można, gdy zimny, przenikliwy wiatr wieje, poleca się jednak na wiosnę, gdy śnieg taje od

słońca. Znam wielu, którzy w rozmokłym śniegu spacerowali $\frac{1}{2}$, 1, a nawet $1\frac{1}{2}$ godziny z najlepszym skutkiem. Potrzeba tylko było w pierwszych minutach nieco przezwyciężenia się; wkrótce znikło wszelkie uczucie przykrości lub zimna. Zazwyczaj chodzi się po śniegu przez 3—4 minut. Zaznaczam wyraźnie, nie można stać spokojnie, trzeba chodzić.

Zdarza się nieraz, że delikatne, i od zewnętrznego powietrza odwykłe palce nie mogą znieść śniegowego zimna i zapadają na śniegową gorączkę tj. stają się suchymi, rozpalonymi, pieką boleśnie i obrzmiewają. Nie ma nic niebezpiecznego, nie trzeba się lękać, uzdrowienie następuje szybko, skoro się palce częściej obmyje wodą pomieszaną ze śniegiem lub lekko śniegiem naciera.

Marsz po śniegu można zastąpić w jesieni chodzeniem po trawie, gdy szron spadnie. Uczucie zimna jest wtenczas o wiele dotkliwszem, gdyż ciało w tej przejściowej porze roku zamało jeszcze od ciepła lata odwykło. W zimie zastąpić może bieg po śniegu, chodzenie po płytach kamiennych, zmoczonych wodą zmięszaną ze śniegiem. Co do okrycia i ruchu stosują się tu te same reguły, co w poprzednich ćwiczeniach.

O tym środku hartującym powiadają, że głupota, błazeństwo — dobre do nabawiania się kataru, reumatyzmu, cierpień gardlanych i wszelkich innych okropności. Proszę się tylko przezwyciężyć i spróbować, a wkrótce można się będzie przekonać, że zarzuty są bezpodstawnymi, i że bieg po śniegu zamiast szkody — wielkie przynosi korzyści.*)

Przed wielu laty znałem żonę pewnego wyższego urzędnika. Energiczna ta matka, wielką wagę kładła na zahartowanie swych dzieci: nieznosiła grymasów przy jedzeniu i piciu, skargi na niepogodę, gorąco, zi-

*) Znam wielu lekarzy, którzy zabieg ten aprobują, jeżeli odbywa się z potrzebną przezornością. Tym zaś, co chcieliby mi zarzucic ostrość, przypominam, że używanie lodu w chorobach jest jeszcze ostrzejszym środkiem.

mno i t. p. ganiła zawsze. Kiedy spadł pierwszy śnieg obiecywała dzieciom kromkę chleba z masłem lub miodem, jeżeli chwilę boso biegać po nim będą. Dzieci zmężniały, kwitnęły siłą i wdzięcznemi całe życie były za takie wychowanie. Ta matka rozumiała znakomicie swoje zadanie.

Tyle o biegu po śniegu dla zdrowych; następne dwa wypadki wskażą, jak skutecznie użyć go można w niektórych cierpieniach.

Pewna osoba cierpiała lat wiele w zimowej porze na odmarzlinę, która pękała, jątrzyła się i wielkie sprawiała bole. Usłuchawszy mojej rady, rozpoczęła spacery zaraz po pierwszym śniegu jesiennym, powtarzała je często i uwolniła się nazawsze od przykrego cierpieia.

Niedawno przyszła do mnie 17-letnia dziewczyna uskarżając się na gwałtowny ból zębów. Czy masz ochotę biegać przez 5 minut po śniegu? — zapytałem. Zapewniam cię, twój ból wnet zniknie. Natychmiast posłuchała mej rady, pobiegła do ogrodu, a wróciwszy po 10 minutach z radosnym okrzykiem oznajmiła mi, że ją ból zębów zupełnie opuścił.

Nie można chodzić po śniegu, gdy ciało całe nie jest zupełnie ciepłem. Gdy zimno ci, dreszcz cię przejmuje, staraj się najpierw rozegrzać przez ruch lub pracę. Ci, którym sie pocą nogi, odmrożone popękały, lub jątrzą się, nie mogą chodzić po śniegu, nie wyleczywszy się poprzednio w inny sposób. (Patrz: kąpiel nożna, para nożna).

V. **Chodzenie we wodzie.** Jakkolwiek chodzenie we wodzie, aż po łydki wydaje się tak pojedynczem, służy ono jednak *a*) do hartowania się; działa na całe ciało i wzmacnia cały organizm: *b)* Działa skutecznie na nerki, odprowadza mocz, zapobiega niejednemu cierpieniu nerek, pęcherza i brzucha; *c*) oddziaływa dobrze na piersi, ułatwia oddychanie, wyprowadza gazy z żołądka; *d*) szczególniej skutecznem jest na ból głowy, ociężałość zajęcie i wszel-

kie inne cierpienia głowy. Zabieg ten robi się we wannie (można i w cebrzyku, szafliku) napełnionej z początku wodą powyżej kostek i chodzi się w niej tam i napowrót. Skuteczniej jest, gdy stopniując hartowanie, sięga woda do łydek; najskuteczniej, gdy sięga do kolan.

Co do czasu — rozpoczyna się 1 minutą, potem chodzi się przez 5—6 minut. Im zimniejsza woda, tem lepiej. Skończywszy zabieg, trzeba używać ruchu, w zimie w ciepłym pokoju, w lecie na powietrzu, tak długo, aż nastąpi zupełne rozgrzanie. W zimie można dodać śniegu do wody. Osłabieni mogą ciepłą rozpocząć wodą, zwolna przechodząc do letniej, chłodnej, zimnej.

VI. **Kąpiel zimna rąk i nóg,** służy w szczególniejszy sposób do zahartowania kończyn odnóg górnych i dolnych. Czyni się ją tak: stoi się w zimnej wodzie aż po, lub poza kolana, niedłużej nad 1 minutę. Okrywszy nogi, odkrywa się ramiona i wkłada je w zimną wodę aż po pachy na 1 minutę. Lepiej jest oba ćwiczenia równocześnie zrobić. Mając większą wannę można, to z łatwością uczynić. Zabieg może być wykonanym w ten sposób, że nogi wstawia się w naczynie na ziemi stojące, a ręce i ramiona kładzie się w cebrzyk stojący na stołku.

Po niektórych słabościach przepisuję chętnie to ćwiczenie, aby powiększyć napływ krwi ku kończynom.

Zanurzenie samych przedramion tylko po łokcie we wodę, pożytecznym jest dla tych, którzy miewają zimne ręce lub odmrożone. Dobrze jest po skończonem zanurzeniu osuszyć zaraz ręce(ale nie ramiona); w przeciwnym razie, ostre powietrze może spowodować popękanie skóry na odkrytych miejscach.

Stosować to ćwiczenie można, gdy ciało ma normalną ciepłotę (nie drży od zimna). Można robić ten zabieg, chociaż zimnemi są nogi do kostek (nie aż do łydek), a ręce do łokci.

VII. Ostatnim środkiem hartującym jest **polewanie kolan.** W jaki sposób się je robi, patrz rozdział o polewaniach. Jest ono szczególniejszym przyjacielem nóg, bo przywabia krew do pustych żył*). Na tem miejscu robię tylko uwagę, że zdrowym dla zahartowania daję polanie kolan w formie silniejszej. Dzieje się to w ten sposób, że strumień wody pada z wysoka, że w zimie woda oziębia się śniegiem, lodem i t. d.

Zabieg ten brać można tylko wtenczas, gdy ciało jest ciepłem (nie drży od zimna). Zimne aż do kostek nogi nie przeszkadzają aplikacyi. Gdy polewaniu kolan, nie towarzyszy zabieg inny, nie należy go brać przez czas dłuższy (nad 3—4 dni). Jeżeli używa się go dłużej, łączy się go naprzemian z polaniem górnem, lub zanurzaniem rąk (patrz Nr. V.); rano bierze się jeden zabieg, po południu drugi.

Przytoczone tu środki hartujące powinny wystarczyć. Można ich używać w każdej porze roku, w zimie i w lecie. W zimie zabieg trwa krócej, natomiast ruch po nim trwa dłużej nieco. Nieprzyzwyczajeni, niechaj nie rozpoczynają w zimie hartować się. Szczególniej niech wystrzegają się tego niedokrewni, ci którzy na wewnętrzne skarżą się zimno, a przez wełnianą odzież stali się wrażliwymi, delikatnymi. Mówię to nie dla tego, jakobym się złych następstw z tego obawiał, lecz obawiam się, aby się nie odstraszono od rzeczy na wskroś dobrej.

Zdrowi i chorowici mogą bez namysłu wszystkie te robić ćwiczenia, jedni i drudzy niechaj będą jednak przezorni i dokładnie wykonają odnośne wskazówki. Złe następstwa należy zawsze przypisać większej lub mniejszej nieostrożności, nigdy jednak zabiegom. Suchotnikom

---

*) Pewien możny pan miał na palcach zamiast paznokci jakąś miękką masę. Polewania kolan wystarczyły do sprowadzenia krwi nadół, że odżywiła napowrót paznokcie. Stały się one twardymi jak dawniej.

nawet, u których choroba już dość znaczne zrobiła postępy, przepisywałem z wielkim skutkiem Nr. 1, 2, 3, 6.

Nie potrzebuję zachęcać do hartowania się ludzi tych, dla których w pierwszym rzędzie przeznaczam moją książkę. Ich zawód, codzienne obowiązki żądają codziennie, często co godzina jednego lub drugiego ze wspomnianych środków — i wielu, bardzo wielu środków hartujących, których tu wcale nie wyliczyłem. Niechaj przy nich zostaną i nie zazdroszczą nikomu, kto napozór lepiej się ma od nich. Są to zazwyczaj złudzenia, najczęściej wielkie złudzenia.

Szanownych zaś czytelników, którzy o przytoczonych powyżej rzeczach może nigdy nawet z imienia nie słyszeli, upraszam, aby zanim rzucą wyrokiem potępienia, zrobili choćby maleńką próbę. Jeżeli ona na moją wypadnie korzyść, będzie mię to cieszyło nie ze względu na osobę moją, lecz ze względu na ważność rzeczy.

W życiu zrywa się wiele burz zagrażających zdrowiu ludzkiemu. Szczęśliwy ten, kto korzenie jego (zdrowia) dobrze hartowaniem umocował, skierował w głąb i ufundował silnie.



ZABIEGI WODOLECZNICZE.

Zabiegi wodolecznicze zastosowywane przezemnie dzielą się na:

A. Okłady.
B. Kąpiele.
C. Pary.
D. Polewania.
E. Omywania.
F. Opaski..
G. Picie wody.

A. Okłady.

1. Okład górny.

Kawał zgrzebnego płótna dość duży (płótno jak na sienniki bardzo dobre do tego) składa się 3—4—6—8—10 razy, tak długo i szeroko, aby od szyi począwszy pokrył piersi i cały brzuch. Po prawej i lewej stronie ciała nie powinien kończyć się krótko, niby obcięty, lecz po obu stronach niech się zwiesza nieco*). Przygo-

*) Autor zapytany objaśnił mi, że po każdej stronie płótno na 2—4 palce zwieszać się powinno. P. T.

towane w ten sposób płótno macza się w zimnej wodzie (zimą w ciepłej), wykręca się je doskonale i kładzie na leżącego w łóżku chorego, jakto wyżej było opisane. Na to daje się kocyk wełniany, lub płótno suche złożone we dwoje, lub troje w tym celu, aby mokry okład otulić i owinąć szczelnie tak, iżby powietrze nie miało przystępu. Prócz tego okrywa się jeszcze chorego kołdrami lub pierzyną. Szyję otula się zwykle dość dużym kawałkiem sukiennym lub wełnianym, aby przeszkodzić wciskaniu się powietrza z góry. Przy nakrywaniu trzeba wszelką zachować ostrożność, gdyż łatwo zaziębić się można.

Okład leży przez $\frac{3}{4}$—1 godzinę. Gdyby w jakiej słabości przepisanym był czas dłuższy, natenczas rozgrzany okład należy odmienić tj. zamaczać i wykręcić go nanowo.

Skoro upłynął czas przepisany, zdejmuje się mokre okłady, ubiera i używa ruchu; — albo można niejaki czas pozostać w łóżku.

Okład górny działa specyalnie na wypędzanie upartych gazów z żołądka i brzucha.

Ten jak i następne zabiegi bierze się tylko wtenczas, gdy ciało jest ciepłe.

2. Okład dolny.

Poprzedniemu okładowi odpowiada okład dolny. Jeżeli przpisane są obydwa jeden po drugim, natenczas pierw robi się dolny, a po nim okład górny. Wiedzieć potrzeba co następuje:

Bierze się go w łóżku. Aby zapobiedz zamoczeniu siennika lub materacu, kładzie się na prześcieradło jakieś grube płótno, a na niem rozciąga się wzdłuż szerokości koc wełniany.

Na końcu kładzie się złożone w 3 lub 4 płótno dobrze w zimnej wodzie zmoczone i wykręcone takiej wiel-

kości, aby sięgało od karku wzdłuż stosu pacierzowego aż za krzyże. Na ten okład położyć się trzeba plecami, okręcić się dobrze kocem tak, aby przystęp powietrza zupełnie zamknąć i nakryć kołdrą lub pierzyną. Leży się tak przez 3 kwadranse; jeżeli przepisanem jest dłużej, potrzeba okład zmoczyć po raz drugi, gdyż zadaniem jego jest (jak i poprzedniego) działać przez zimno. Po skończonym zabiegu zachować się trzeba tak, jak to podanem jest przy poprzednim okładzie.

Okład ten znakomicie działa na wzmocnienie kości pacierzowej, śpiku pacierzowego, przeciw boleściom grzbietu, przy postrzale. Znam wiele przypadków, w których 2 okłady w 1 dniu użyte wyleczyły postrzał zupełnie.

Przeciw zastoinom krwi i gorączkom działa ten okład bardzo skutecznie.

W jakich przypadkach używać go należy i jak często go odnawiać, o tem pouczy część III. przy opisie pojedyńczych słabości.

3. Okład górny i dolny razem wzięte.

Okłady te nietylko zaraz po sobie następować mogą, lecz mogą być i razem wzięte.

Najprzód przygotuj okład dolny, jak przepisuje Nr. 2, potem górny, i połóż go obok łóżka. Rozebrawszy, połóż się na okład dolny i nakryj się zaraz okładem górnym, okryj się kocem wełnianym i pierzyną. Jeżeli jest ktoś do pomocy, niechaj dopełni okrycia kocem i pierzyną po obu bokach tak, aby powietrze nie miało przystępu. Ważnem jest przytym podwójnym zabiegu, aby koc wełniany leżący pod dolnym okładem był tak szerokim, iżby oba okłady owinął.

Zabieg trwa przez 3 kwadranse najmniej, co najwyżej 1 godzinę.

Używa się go ze znakomitym skutkiem przeciw

wielkim gorączkom, gazom, kongestyom, hipokondryi i innym cierpieniom.

Niechaj cię nie odstrasza ta „chlapanina“. Używaj jej spokojnie choć ona przykrą: wychlapie ci niejedną biedę z ciała.

4. Okład na brzuch.

Chory leży w łóżku. Cztery do sześć razy złożone płótno macza się w wodzie, wykręca tak, aby nie kapało, kładzie się na brzuch (aby zajęło żołądek, brzuch i podbrzusze), otula flanelą i nakrywa szczelnie pierzyną. Zabieg taki trwać może ¾—2 godzin. Jeżeli trwa 2 go dziny, wtenczas należy po 1 godzinie okład zmaczać na nowo.

Okład ten służy przeciw dolegliwościom żołądka, kurczom, lub gdy trzeba krew odciągnąć od serca lub piersi.

Często zamiast wody używa się do zmoczenia octu, odwaru ze siana, słomy owsianej, ze skrzypu i t. d. jak to podaje część III.

Aby zaoszczędzić octu, postępuję w ten sposób, że używam dwa płótna: jedno złożone we dwoje maczam w wodzie na pół z octem zmięszanej i kładę je na gołe ciało: drugi złożony we troje, czworo, maczam w samej wodzie i kładę go na pierwszym. Okład wykręca się i okrywa kocem, pierzyną — jak wyżej.

Często zapytywano mię, co myślę o okładach z lodu, o puszczaniu krwi i t. p.. Odpowiadam na to w krótkości.

Kto nieprzyjacielowi podaje pięść do zgody i z namarszczonem czołem żąda pojednania, ten chyba nie tak prędko trafi do celu, jak ów, który podaje rękę z przyjaznem obliczem i wesołem sercem. Porównanie to zda mi się być trafnem, kiedy chodzi o zastosowanie lodu i wody. Okłady z lodu szczególniej na najszlachetniejsze części ciała, (jak głowa, oczy, uszy, i t. p.) za-

liczam do najgwałtowniejszych i najsilniejszych środków, jakie w ogóle zastosowywać można. One nie pomagają naturze, aby sama pracę z nowa rozpoczęła; one wymuszają gwałtownie z niej coś — a to mści się później. Woreczki z lodem, okłady płócienne z lodem, i jak tam się jeszcze nazywają, są one „wielkościami", nieznanemi w mojej pracowni i na przyszłość takiemi pozostaną. Proszę sobie tylko rozważyć kolosalne przeciwieństwa. Wewnątrz ciała — ogień gorączki, zewnątrz — góra lodu, w pośrodku cierpiący członek z delikatnego ciała i krwi. Oczekiwałem zawsze z wielką obawą rezultatów takiego postępowania, a moja obawa w najczęstszych przypadkach była usprawiedliwioną.

Znam pewnego pana, który nosił przepisane mu okłady z lodu na nodze przez rok cały, dniem i nocą, bez przerwy. Zaprawdę, był to cud, że ta bryła lodowa nie wyssała nie tylko gorączki ale i niezbędnego ciepła z organizmu. O wyleczeniu nogi nie było i mowy.

Powie mi jednak niejeden, że w wielu przypadkach pomógł lód rzeczywiście. Być może, że złe nie mogło oprzeć się gwałtownym środkom. Jakież jednak były następstwa? Niezliczona chorych liczba przychodziła do mnie skarżąc się na częściową utratę wzroku, z większą lub mniejszą głuchotą, z najrozmaitszemi reumatyzmami, szczególniej z reumatyzmem skóry na głowie, z wrażliwością wielką głowy i t. p. Zkąd to pochodzi? Odpowiedź brzmi: wtenczas a wtenczas sprawił to nieszczęsny woreczek z lodem; cierpienie to mam od lat tylu a tylu! Nic dziwnego, a większa ich część nie pozbędzie się swych cierpień aż do końca życia.

Jeszcze raz powtarzam, jestem przeciwnym wszelakim okładom z lodu i twierdzę, że woda użyta właściwie, stłumić i ugasić jest w stanie najsilniejszą gorączkę, w którejkolwiekby części ciała szalała. Jeżeli jakiś pożar nie może już być wodą ugaszonym, to nie ugasi go bryła lodu. Każdy to rozumie bardzo dobrze.

Powiedziałem kto właściwie używa wody, może

się spodziewać pomocy. Nie należy rozumieć przez to, że przy zapaleniu np., które jest wewnątrz lub zewnątrz głowy, trzeba jak najwięcej mokrych przykładać opasek, okładów i t. p., tak, jak się przykłada woreczki z lodem i bryłki z lodu. Sto brył lodowych i opasek nie wstrzymają przypływu krwi do miejsca, gdzie jest zapalenie, przez który to przypływ wzmaga się gorączka. Ja staram się odprowadzić krew w inne miejsce, rozdzielić ją — a oprócz zabiegów skierowanych na miejsce, chore muszę robić i takie, które działają na całe ciało. Tego wroga np., który usadowił się w głowie, zaczepić trzeba najpierw w nogach, a dopiero powoli posuwać się wyżej, całe obejmując ciało.

Lód oddaje i w mojej kuracyi wyborne usługi, ale przez pośrednie zastosowanie. Chłodzi on wodę w lecie, gdy zaczyna być letnią.

Co zaś myślę o puszczaniu krwi, o pijawkach i innych sposobach krew odprowadzających?

Jeszcze przed 50, 40, 30 laty, rzadko można było spotkać kobietę, któraby nie puszczała krwi 2, 3, 4 razy do roku; zaraz z początkiem roku obierano na to stosowne pory, i pewne dnie i zaznaczano je w kalendarzu czerwono lub niebiesko. Lekarze, łaziebni, cyrulicy, sami oni nazywali „rzezią“ swoją robotę. Nawet zakłady, klasztory miały ściśle oznaczone czasy do puszczania krwi, w których zachowywali surową dietę. Życzono sobie szczęścia przed tym krwawym trudem, winszowano potem, że go przetrzymano. Musiał on nieraz być nie małym. Pewien ksiądz z owych czasów zapewniał mię, że przez lat 32 puszczał krew 4 razy w roku; za każdym razem utracił 8 uncyj krwi. To czyni razem 8x4x32=1024 uncji! Oprócz puszczania krwi brano jeszcze pijawki, bańki i t. p. Wszyscy dogadzali sobie doskonale, młodzi i starzy, biedni i bogaci, mężczyzni i kobiety.

Jakto się czasy zmieniają! A jednak takie postępo-

wanie nazywano pierw *unum necessarium*, rzecz jedyną i konieczną dla zdrowia i do pozostania zdrowym. Co myślimy o tem dzisiaj? Szydzi się i wyśmiewa to szaleństwo starych, tę ich znajomość natury, która uczyła, że człowiek ma krwi zawiele. Przed niespełna 2 laty, mówił mi pewien lekarz, który także i piórem w zakresie medycyny pracował, że w swem życiu nie widział nigdy pijawki. Wielu lekarzy przypisuje niedokrewność naszego czasu dawniejszym nadużyciom w puszczaniu krwi. Mogą mieć słuszność, to jednak nie jest jeszcze jedyną przyczyną.

Ale do rzeczy. Moje przekonanie jest następującem. W ciele ludzkiem składa się wszystko tak cudownie i harmonijnie część z częścią, każda część z całością, że utwór ciała, należy uznawać arcydziełem, którego idea mogła tylko w duchu Boga Stworzyciela spoczywać, któremu życie, mogła tylko siła nadać Stworzyciela. Ten sam porządek, ta sama miara, ta sama harmonia istnieje także w przyjmowaniu i zużywaniu koniecznych do utrzymania ciała ludzkiego materyj, jeżeli tylko rozumny i wolny duch człowieka przez należyte użycie danej mu woli wespół pracuje, nie przewraca porządku przez nadużycie a nie wprowadza rozdźwięku do harmonii. Skoro stan rzeczy jest takim, to nie mogę sobie wyobrazić jak tworzenie się krwi, ten najważniejszy ze wszystkich procesów w ludzkiem ciele, może się odbywać bez porządku, bez liczby, bez miary.

Wyobrażam sobie, że każde dziecko otrzymuje od swej matki wraz z życiem w dziedzictwie, zaraz przy poczęciu pewną ilość, pewną część zarodku do tworzenia krwi; esencyę, bez której krew tworzyć się nie może. Jeżeli straci się ta esencya, natenczas ustaje twożenie się krwi, a z nią właściwe ustaje życie. Zamierania, zanikania — nie nazywam życiem. Przez każdą więc utratę krwi, czy ona dzieje się przez upadek, przez puszczenie krwi, pijawki lub bańki, traci się cząsteczkę, albo też część tej materyi krew stwarzającej, tej esencyi życia; ile jej straci o tyle więc mniej, krócej żyje

człowiek. Każda utrata krwi znaczy tyle, co skrócenie życia, albowiem we krwi jest życie.

Zarzuci kto może, że nic nie tworzy się tak prędko, jak krew; krew utracić, lub krew zyskać jest jedno i to samo.

Jest rzeczą niedouwierzenia prawie, jak cudownie prędko tworzy się krew; to przyznaję. Ale proszę posłuchać następującego argumentu z doświadczenia; zainteresuje on moich czytelników ze stanu włościańskiego, i potwierdzą go z pewnością. Kto chce bydlę szybko utuczyć, puszcza mu dużo krwi, i karmi je należycie. W krótkim czasie zaczyna płynąć nowa i piękna krew w obfitości. Bydle wygląda doskonale i tyje. Po 3, 4 tygodniach, puszcza się krew raz jeszcze i znowu karmi się dobrze, posilnie dodając także wiele posilnych napoi. Wygląd jest znakomitym, i nawet stare bydle po zabiciu ma tak wiele i tak pięknej krwi, jak bydle młode. Przypatrzmy się jednak tej krwi bliżej. Owa sztucznie utworzona krew jest wodnistą, rozcieńczoną, nie zdolną do życia. Bydle nie ma żadnej siły, żadnej wytrwałości, ani zdolności do pracy; jeżeli wkrótce nie będzie zarznięte, ginie na wodną puchlinę.

Miałożby z ludźmi dziać się inaczej? Kto przeszło 60 lat liczy, ma nieco doświadczenia i znajomości życia; ten wie, jakie są skutki tak co do talentów i zdolności, jak i długości życia u dzieci rodziców tych, którzy zbytecznie krew sobie puszczali. Powyżej wspomniany ksiądz, który utracił tak wiele uncyj krwi umarł na wodną puchlinę w najpiękniejszych latach życia. A jeżeli jedna matka puściła sobie krew 300, 400 razy w życiu (działo się tak istotnie) i była wskutek tego osłabioną i chorą — czyż nie musi pokolenie jej być słabowitem, ułomnem, skłonnem do kurczów i innych słabości?

Przyznaję chętnie, że są wypadki, ale wyjątkowe zawsze, w których puszczeniem krwi gdy nie ma pod ręką innych szybko działających środków, usuwa się nagłe niebezpieczeństwo.

Lecz pytam się każdego rozsądnego, a nieuprzedzonego: co jest lepszem, czy odrywać kawałek po kawałku z nitki życia, czyli zabiegami wodoleczniczemi rozprowadzić krew równomiernie po ciele, skoro jej nawet pełnokrwisty nie ma dużo? Jak i jakiemi zabiegami, dokonywuje się rozprowadzenia krwi, objaśnionem jest to na właściwem miejscu.

Często można słyszeć, że przy grożącym ataku apoplektycznym, jedynym ratunku środkiem jest puszczenie krwi. Przypominam sobie jednak przypadek jeden, w którym w udarze pierwszy lekarz puścił natychmiast krew, natomiast wezwany lekarz drugi oświadczył stanowczo, że chory właśnie wskutek puszczenia krwi musi umrzeć. Tak się też stało. Przyczyną apopleksyi nie jest obfitość i zbytek krwi, jakto mniemają błędnie niektórzy, lecz krwi niedostatek. „Umarł na apopleksyę, paraliż“, znaczy zwyczajnie tyle co: puszczeniem krwi go leczono, więc wypuszczono mu życie. Zgasł tlejący knot, gdyż przestała płynąć oliwa, co go podsycała.

Jak znakomitą usługę oddaje woda w przypadkach apopleksyi, czytaj w części III. Tu tylko nadmieniam, że mój poprzednik na probostwie trzy razy tknięty był paraliżem; po 3 razie oświadczył lekarz, że żyć już nie będzie. Woda jednak przyniosła mu pomoc natychmiastową i utrzymała go jeszcze wiele lat przy życiu.

B. Kąpiele.

I. Kąpiele nożne.

Kąpiele nożne bierze się albo zimne albo ciepłe.

1. Zimna kąpiel nożna.

Do wanienki lub cebrzyka nalewa się zimnej wody, aby sięgała aż do łydek lub poza łydki. Stoi się we wodzie 1—3 minut.

W chorobach służy ta kąpiel do odprowadzenia krwi od głowy i piersi nadół. Używa się jej najczęściej w połączeniu z innemi zabiegami; często w takich przypadkach, jeżeli chory dla rozmaitych przyczyn nie może wziąść kąpieli całkowitej lub połowicznej.

Dla zdrowych służy do orzeźwienia, gdy są znużeni, i do wzmocnienia. Należy ją polecić przedewszystkiem wieśniakom latem, jeżeli po ciężkiej i natężającej pracy spać nie mogą. Ona wyciąga znużenie z ciała, przynosi spokój i sen dobry.

2. Kąpiel nożna ciepła

bierze się w sposób rozmaity.

a) Do ciepłej wody na 25—26 st. R. dodaje się garść pełną soli i 2 garści popiołu. Po należytem wymięszaniu używa się kąpieli przez 12—15 minut.

Czasem przepisuję taką kąpiel o ciepłocie 30 (w specyalnych wypadkach), ale następuje po niej zaraz kąpiel nóg zimna przez $\frac{1}{2}$ minuty.

Ciepłej kąpieli nóg używa się wtenczas, gdy z powodu słabości, ułomności, niedostatku ciepłoty ciała i t. p. nie można zastosować zimnych środków, albowiem za małą lub żadnej nie wywołują reakcyi tj. z powodu braku krwi zimna woda za mało wywołuje ciepła.

Ciepła kąpiel nożna poleca się słabowitym, niedokrewnym, nerwowym, bardzo młodym, podeszłym w latach, kobietom w szczególności. Wielce skuteczną jest ona w kongestyach, zaburzeniach w biegu krwi, kurczach, cierpieniach głowy, szyi i t. p.

Odciąga krew do nóg i działa uspakajająco.

Cierpiącym na poty nóg, nie polecam jej.

Lud nasz obeznany jest dobrze z ciepłą kąpielą nożną i jej skutecznością, dlatego często jej używa.

b) **Ciepła kąpiel nożna ze siana ma** większą siłę leczącą.

Bierze się 3—5 garści siana, lub odpadków siana, w których jest kwiat, liście, nasienie, zwija w szmatkę, polewa kipiącą wodą, przykrywa naczynie i niech stoi tak długo, aż wystygnie do 25—26 st. R.

Obojętną jest rzeczą, czy siano pozostanie podczas kąpieli, lub czy się je wyrzuci. Zazwyczaj zostawia się je w wodzie, aby się nie wiele fatygować i nie tracić czasu.

Taka kąpiel nóg rozpuszczająca wyprowadza i wzmacnia. Doskonałą jest w dolegliwościach nóg, w potach nóg, otwartych ranach, na zmiażdżenia wszelakie (powstałe przez upadek, pobicie, uderzenie i t. d. zakrwawione lub krwią zabiegłe) przeciw puchlinie, podagrze, zchrząstnieniom, gniciu, odparzeniu między palcami, przeciw wrzodom obok paznokci, uszkodzeniom powstałym od ciasnych butów i t. d. W ogóle mówiąc są one dla tych, których soki nóg nie są zdrowymi i świeżymi, lecz chorowitymi i skłonnymi do zgnilizny.

Pewien pan cierpiący okropnie na podagrę, krzyczał z bólu. Taka kąpiel i opaska na nogi zmaczana w odwarze siana, odjęła mu w godzinę ból wszelki.

c) Kąpiel nożna z odwaru słomy owsianej.

Słoma owsiana gotuje się w kotle przez ½ godziny; z odwaru robi się kąpiel na 25—26 st. R. i kąpie nogi przez 20—30 minut.

Kąpiele te są znakomitemi, według mego doświadczenia, gdy chodzi o rozpuszczenie wszelkich możliwych stwardnień na nogach. Używa się ich więc przeciw zchrząstsnieniom, guzom, przeciw następstwom podagry, niemocy członków, przy nadgniotkach, wrastających, gnijących paznokciach, pęcherzach zchodzenia. Nawet jątrzące się rany na nogach, poranione od gryzącego potu palce, można z dobrym skutkiem kąpać w tym odwarze.

Pewien pan zaciął sobie nadgniotek. Palec nabiegł zapaleniem; jadowity wrzód utworzył się grożąc zatruciem krwi. W czterech dniach wyleczył się biorąc codziennie 3 razy kąpiel nóg z owsianej słomy, i opaski sięgające po za kostki, a zamaczane w tym odwarze.

Innemu choremu gniły wszystkie palce u nóg i wygniciem groziły. Obrzmienie zabarwione niebiesko pozwalało przypuszczać, że zatrucie krwi nastąpi. Kąpiele i opaski postawiły go w krótkim czasie na nogach.

W niektórych przypadkach przypisuję przy kąpielach nóg trzykrotną zmianę, podobnie jak przy całkowitych ciepłych kąpielach (patrz ustęp o ciep. kąp.) Pod koniec — tak tu, jak tam następuje zawsze zimna kąpiel.

Wyjątek stanowi zawsze nożna kąpiel ciepła na 25 do 26 st. z dodatkiem popiołu i soli. Celem jej jest odciągnąć silnie krew z góry ku dołowi i rozdzielić ją. Ktoby po tej ciepłej kąpieli nożnej wziął jeszcze zimną kąpiel na zakończenie, ten wypędziłby napowrót do góry krew sprowadzoną ku nogom. Krew nie będzie dopływać do nóg w tak obfitej ilości, w jakiej sprowadza ją ciepła woda z popiołem i solą. W ten sposób zamierzony skutek częściowo znosi się i celu nie osiąga. Po ciepłej kąpieli nożnej z dodatkiem popiołu i soli, nie bierze się nigdy kąpieli zimnej.

d) Wspomnę tu jeszcze o jednym rodzaju kąpieli nóg, który więcej stałej, niż płynnej jest natury. Kto ma sposobność, niech nią nie pogardza. Często zastosowałem ją z bardzo dobrym skutkiem. Do cebrzyczka daje się ciepłego słodu i zanurza się w nim nogi. Kąpiel trwa 15—30 minut.

Kto na reumatyzm, podagrę lub podobne choroby cierpi, przekona się najlepiej o skuteczności tej kąpieli.

Dla wszystkich kąpieli nóg, stosuje się następna uwaga: osoby mające żyły ociekłe, (żylaki na u-

dach) powinny brać kąpiel tylko taką, że woda sięga do łydek, a ciepłota jej nie przenosi 25 st. R.

Nigdy nie przepisuję kąpieli z ciepłej wody bez żadnej domieszki.

II. Kąpiel połowiczna, czyli półkąpiołek.

Kapiel połowiczna jest tylko wtedy, gdy woda sięga do połowy brzucha (25 ctm. wysoko) prawie aż do żołądka; choć lepiej, gdy poniżej tego punktu pozostaje. Pośredniczy ona między kąpielą pełną i kąpielą nożną, z których jedna za silnie działa, druga za słabo.

Robi się ją w sposób trojaki:

1. Stoi się we wodzie siegającej powyżej łydek lub powyżej kolan.

2. Klęczy się we wodzie, aż poza uda.

3. Siedzi się we wodzie, sięgającej do połowy brzucha. Ten rodzaj można właściwie połowiczną nazwać kąpielą.

Wszystkie te 3 zabiegi bierze się zawsze w zimnej wodzie. Są one w pierwszej linii środkami hartującemi. Przeznaczone są dla zdrowych, którzy chcą być zdrowszymi; dla słabowitych, aby nabrali siły: dla rekonwalescentów, aby przyszli w zupełności do sił i zdrowia. W chorobach używa się ich, gdy są wyraźnie przepisane, inaczej nie należy urządzać z nimi prób, gdyż nie wypadną dobrze.

Zabiegi te, mniejsza o to, czy ich używa chory lub zdrów, są zawsze częściowymi tylko, tj. łączy się ich z innym zabiegiem. Trwają ½—3 minut.

Stanie lub klęczenie w wodzie, (tj. Nr. 1 i 2) przepisuję w początkach kuracyi wodą osobom, które z rozmaitych przyczyn zupełnie na siłach opadły. Przyczyn tych nie wymieniam, zaznaczam jednak, że jest wiele ludzi, którzy z początku nie znoszą ciśnienia wody przy całkowitych kąpielach bez nieprzyjemnych następstw. Proszę nie pominąć tej uwagi z szyderczym uśmieszkiem. Jestem w stanie przytoczyć wiele biją-

cych w oczy przykładów, nie, setki nawet i to z rozmaitych stanów i klas społeczeństwa. Sami chorzy właśnie zmusili mię do wynalezienia tych 2 zabiegów. Stan wielkiego osłabienia wymagał nieraz przez długie tygodnie tych łagodnych zabiegów, aż wzmocnili się o tyle, że większych używać mogli.

Jako drugie hartujące ćwiczenie łączę z tymi dwoma numerami zanurzanie ramion, aż po pachy we wodzie (patrz środ. hart.) Zabiegi te czynią naturę stalową. Jedno w połączeniu z drugiem (tj. Nr. 1 lub 2, z zanurzeniem łokci) używa się specyalnie przeciw zimnym nogom.

Zwracam uwagę na Nr. 3 tj. na właściwą kąpiel połowiczną i polecam ją wszystkim zdrowym. Osłabienia i choroby brzucha, których liczby legion, a wszystkie z jednej pochodzą przyczyny, z braku zahartowania się, z rozdelikacenia się — bywają przez tę kąpiel w zarodku usunięte, a gdy się rozwinęły, wyleczone. Wzmacnia ona dalej brzuch, utrzymuje i wzmacniá siły organizmu. Tysiące ludzi nosi jednę, dwie i więcej opasek na brzuchu. Czy polepszenie one przynoszą? Nie, często pogorszenie. Wciskają one należycie, że tak powiem, w biedne ciało chorobę i osłabienie. Proszę spróbować raz, zwolna naszej kąpieli połowicznej! Wnet ustaną skargi na hemorojdy, kolkę, hypochondryę i t. p. cierpienia, które choremu i osłabionemu brzuchowi dokuczają.

Zdrowym radzę, aby wstawszy rano omyli piersi i plecy — po południu lub wieczorem wzięli półkąpiołek. Jeżeli rano czasu nie mieli, niechaj w kąpieli omyją piersi i plecy.

Oto kilka przykładów o używaniu tych trzech rodzai zabiegów, w przypadkach chorób.

Pewien młody człowiek był przez tyfus tak osłabionym, że do żadnej nie był zdolnym pracy. Przez dłuższy czas klęczał w wodzie 1, potem 2—3 minuty, co drugi lub co trzeci dzień. Polepszało mu się od tygodnia do tygodnia aż odzyskał zupełnie siły.

Jeżeli kto ma silne kongestye pochodzące, jak to często bywa, z podbrzusza, niechaj zmywa jednego dnia plecy i piersi, drugiego dnia niech klęczy. w wodzie. Czyniąc tak dłuższy czas na przemiany uwolni się od cierpienia.

Dolegliwości żołądka pochodzą z odęcia, lub ze zatkanych, uwięzionych wiatrów, leczą się w podobny sposób.

Półkąpiołek jest specyfikiem na wypędzenie gazów, które do nieznośnych przykrości zaliczyć należy.

III. Kąpiel nasiadowa czyli nasiadówka, używa się z ciepłej lub zimnej wody.

1. Kąpiel nasiadowa zimna

bierze się w sposób następujący:

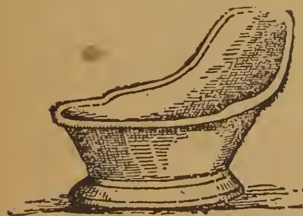


Fig. 2.

Wanienkę umyślnie dla nasiadówki sporządzoną, lub w braku jej szeroki cebrzyk napełnia się w czterech częściach zimną wodą. W taką wannę siada się w ten sposób, jak na stołku, aby woda zakrywając górną połowę uda i połowę brzucha sięgała do nerek. Kolana i nogi są poza wodą. Kto nabrał wprawy, ten nie potrzebuje się rozbierać zupełnie. Kąpiel trwa ½ do 3 minut.

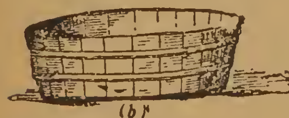


Fig. 3.

Nasiadówka należy obok kąpieli połowicznej do najznajkomitszych i najskuteczniejszych zabiegów przeciw cierpieniom brzucha. Wyprowadza powietrze i gazy; strawność



Fig. 4.

słabą wzmacnia, przy spiesza *stolec*, wzmacnia i reguluje obieg krwi; wskazana jest więc w bladaczce, *krwiotokach* i tym podobnych przypadłościach, i w *nadwątleniach brzucha* choćby najdelikatniejszego rodzaju. Zabiegu tego niechaj się nikt nie obawia, trwa on zaledwo —2 minut. Wykonany według przepisu dokładnie, nie może nigdy szkodzić.

Nasiadówkę należy brać często, aby uchronić się przed zaziębieniami, aby stać się zahartowanym, wzmocnionym i niewraźliwym przeciw tak nagłym nieraz zmianom temperatury u nas. Najlepiej brać ją w nocy z łóżka wstawszy. Skoro się obudzisz, siadaj szybko w wannę (rozbieranie zaoszczędzone) i natychmiast, nie osuszając się, kładź się znów do łóżka. Przestrzegam jednak przed częstem używaniem nasiadówki raz po razie (np. 2 r. jednej nocy), gdyż przez to ściąga się zanadto krew ku siedzeniu, co jest powodem nabrzmiewania hemoroidów. Wystarczy wziąść nasiadówkę 2—3 razy w tygodniu.

Znam jednego pana, który zawsze zimą i latem obok łóżka ma wannę napełnioną wodą, i co nocy używa tej kąpieli. Zahartował się tak, że śpi w nieopalonej izbie. Każdemu bez wyjątku nie zalecam tego, chwalę jednak zahartowanego męża, który w późne lata wiernym ćwiczeniu temu pozostaje i przytem zdrowym się czuje.

Kto nie ma *snu spokojnego*, zdrowego zaraz z wieczora, lub w *nocy budzi się* i zasnąć nie może, kto w ogóle cierpi na *bezsenność*, — niechaj pilnie bierze nasiadówki przez 1—2 minut. One ściągają rozdrażnienie i przynoszą miły spoczynek.

Pewien chory nie mógł przez dłuższy czas sypiać

więcej nad 1—2 godzin, poczem przewracał się na łóżku; coraz to inne myśli tłoczyły się do głowy; rozdrażnienie rosło coraz więcej. Te kąpiele wróciły mu gorąco upragniony sen.

Kto rano przybity, z ciężką wstaje głową — kto więcej jest ociężałym rano niż był wieczorem, — obaj niech koniecznie biorą kąpiel nasiadową.

Jeszcze raz polecam ją zdrowym jak najgoręcej.

2. Kąpiel nasiadowa ciepła

nie robi się nigdy z samej wody; lecz

a) ze skrzypu lub

b) z owsianej słomy, lub

c) ze siana.

Każdy z tych rodzai robi się na jeden sposób. Wrzącą wodę leje się na zielę — gotuje się chwile — odstawia naczynie od ognia — ochładza aż do 24 — 26 st. R. (rzadko do 30 st.) — i wylewa odwar z zielem do wanny. Kąpiel trwa 1 kwadrans. Odwar nie wylewa się, bo szkoda, lecz zachowuje jeszcze na dalsze dwie kąpiele. Jedna następuje w 3—4 godzin po pierwszej; druga w godzinę potem — obie już w zimnym odwarze, przez 1—2 minut.

Takie kąpiele pozwalam brać co najwyżej 2—3 razy w tygodniu, często tylko na przemiany z zimną; szczególniej w przypadkach, gdy złe głęboko zakorzenione, jak w silnych hemoroidach, fistule odbytnicy, cierpieniach kiszki ślepej i t. p.

Mający rupturę, niechaj się nie lękają z powodu swego cierpienia, używać tych kąpieli.

a) **Kąpiel ze skrzypu** używa się w kurczowych, reumatycznych cierpieniach nerek i pęcherza, w boleściach przy oddawaniu moczu, w kamieniu i piasku.

b) **Kąpiel z owsianej słomy** znakomitą jest na cierpienia podagryczne.

c) **Kąpiel ze siana** jest ogólniejszą w skutkach. Zastępuje w braku owsianej słomy i skrzypu dwie poprzednie we wszystkich podanych wyżej przypadkach, choć mniej jest od nich skuteczną. Okazała się zawsze dobrą na rozpuszczenie zastoin w brzuchu, na zewnętrzne obrzmienia, wrzody, w twardym stolcu, hemoroidach, kolce i cierpieniach kurczowych.

IV. Kąpiel całkowita (pełna)

dzieli się także na ciepłą i zimną. Obie biorą zdrowi i chorzy.

1. Kąpiel całkowita zimna

bierze się w dwojaki sposób: 1) stoi się lub leży całem ciałem w wodzie w wannie; 2) lub siada się po pachy w wodzie, aby uniknąć ciśnienia na płuca, chociaż nigdy nie ma niebezpieczeństwa. Szczyty płuc są wolne i omywa się je szybko ręką lub lnianą grubą rękawicą.

Najkróciej trwa ta kąpiel ½ minuty, najdłużej 3 minuty; lecz nigdy przedłużyć jej nie można.

Jestto moje separatystyczne zapatrywanie, o czem jeszcze nieraz mówić będę. Tu wspomnę tylko, że przed laty 20 byłem tego zdania co i inni, kąpiele długie zalecałem i żyłem tą wiarą, że zakłady kąpielowe hołdując tej metodzie, jako najlepszej, nie błądzą zapewne.

Długoletnie jednak doświadczenie i codzienna praktyka na sobie samym i innych nauczyły mię czego innego. Mistrzynie te przekonały mię, że przy kąpielach zimnych ta zasada jest prawdziwą:

Im krótsza kąpiel, tem lepsza jej skuteczność. Kto kąpie się przez 1 minutę czyni roztropniej jak ten, co kąpie się 5 minut.

Potępiam każdą kąpiel całkowitą — mniejsza o to czy ją biorą chorzy lub zdrowi — jeżeli trwa dłużej nad 3 minuty.

Tysiące przykładów przyniosło mi to przekonanie i utwierdziło mnie w niem, nic więc dziwnego, że swoje mam zapatrywania o ryzykownych zabiegach używanych w zakładach hydropatycznych, jak i o nierozważnych kąpielach w rzece w porze letniej.

Wielu jest ludzi, którzy raz, dwa razy dziennie kąpią się w rzece przez ½ godziny, nieraz i dłużej. Nieszkodzi to dzielnym pływakom, gdy używają ruchu wiele a po kąpieli jedzą dobrze i obficie. Silna natura wróci im to, co wzięła kąpiel. Charłacy jednak, którzy jako żółwie przez ½ godziny czołgają się po wodzie, nie odnoszą żadnej korzyści z tego wodnego męczeństwa, owszem, jeżeli ono często, za często powtarza się, szkodzi wiele, czyni człowieka omdlałym, umęczonym. Zamiast pomagać naturze, organizmowi, — wysilają go; zamiast wzmacniać — wyniszczają.

a) Kąpiel całkowita zimna dla zdrowych.

Często otrzymywałem od znajomych i nieznajomych ostrzeżenia tej treści, że używanie zimnej wody znaczy tyle co odebranie ciepłoty skórze, a utracenie ciepłoty szkodzi bardzo niedokrewnym i powiększa niesłychanie drażliwość nerwową.

Piszę się na każde słowo, jeżeli mowa o gwałtownych zabiegach z zimnej wody; moje jednak takimi nie są. Polecam więc całkowitą kąpiel najpierw zdrowym w każdej porze roku, zimą i latem, i zaręczam, że właśnie takie kąpiele wzmacniają i utrzymują zdrowie: czyszczą skórę, podniecają jej czynność, orzeźwiają, ożywiają i wzmacniają organizm cały. Zimą nie należy brać więcej nad 2 tygodniowo; jedna wystarczy na 8 dni a w niektórych okolicznościach na dni 14.

Jeszcze na dwie rzeczy zwracam uwagę.

Jest ważną dla utrzymania zdrowia rzeczą, aby zahartować się przeciw rozmaitym szkodliwym wpływom i przeciw zmianom temperatury, jak burzom, wiatrom, wilgoci, upałom i t. p. Nieszczęśliwy, komu lada wie-

trzyk zawraca głowę, drażni płuca i gardło, kto cały rok reguluje życie według kierunku chorągiewki wiatrowej. Obojętnem jest to dla drzewa, rosnącego swobodnie na polu, czy burza lub cisza, zimno lub gorąco. Znosi równie dobrze burze jak pogodę, bo jest zahartowanem. Niechaj zdrowi używają kąpieli, całkowitej — będą oni podobni silnemu drzewu!

Rozprószyć obawę i lękliwość wielu ludzi przed zimną wodą trudną jest rzeczą. Nazwałbym *idee fixe*, troskę ich o utratę ciepłoty skóry. Zimno osłabia i osłabiać musi, powiadają, jeżeli po niem nie następuje zaraz ciepło. Całkiem naturalnie — zgadzam się i ja na to. Twierdzę jednak, że pominąwszy używanie wiele ruchu, który surowo po każdem zabiegu wodoleczniczym przepisuję — moje kąpiele zimne nie odbierają ciału ciepła, lecz przeciwnie podsycają je i utrzymują. Zamiast długich dowodów jedno pytanie: Jeżeli osłabiony człowiek, a przez ciągłe siedzenie w domu tak dalece rozdelikacony, że zimową porą tylko ostateczną zmuszony koniecznością wyjść się ośmieli, jeżeli mówię ten człowiek przez kąpiele lub omywania naraz tak się zahartuje, że bez bojaźni wychodzi każdej chwili bez względu na pogodę lub niepogodę, a nawet przenikliwego nie czuje zimna, czyż ciepłota ciała nie została u niego podwyższoną? Czy to tylko pozory lub oszustwo....

Przeczytam jeden z wielu przykładów.

Pewien znakomity już 60 letni pan, lękał się nadzwyczaj wody. Wychodząc z domu baczył troskliwie, aby żadnego kawałka wełny, którymi się otulał, nie zapomniał gdyż przez takie zapomnienie mógłby się nabawić wszelkich możliwych i niemożliwych zaziębień. Głowa jego, kadłub, członki, a najwięcej szyja, były tak wrażliwymi, że sam już nie wiedział, jak ją otulać. Aż oto zjawił się „barbarzyńca“. Z pewną przekorą przepisałem mu kąpiel całkowitą. Usłuchał. Jakież były skutki? nadzwyczaj pomyślne. Po kilku dniach zrzucił jedną ze siebie skórę, za pierwszą koszulą wełnianą po-

szła druga, wełniany wał okalający szyję wnet podzielił los tamtych. Dzień, w którym nie mógł wziąść całkowitej kąpieli, uważał za stracony. Zahartował się znakomicie przeciw zmianom klimatycznym. Brał kąpiele nie tylko w ogrzanej izbie, lecz w rzece i to w październiku podczas codziennych spacerów; zimna rzeczna woda milszą mu była niż wystała w domu w wannie.

Oto główne pytania, na które odpowiemy;

1. W jakim stanie i dyspozycyi powinno być ciało zdrowego, aby z dobrym skutkiem mógł zimnej, całkowitej użyć kąpieli?

2. Jak długo zdrowy może pozostać w kąpieli wreszcie?

3. W jakiej porze roku rozpoczyna się najłatwniej hartowanie się?

Odpowiadam na pierwsze pytanie:

Dyspozycya do zimnej kąpieli w tenczas jest dobrą, gdy całe ciało zupełnie jest rozgrzane.

Kto więc rozgrzanym jest albo przebywaniem w ciepłej izbie, lub przez pracę, spacer, ten jest w odpowiednim stanie.

Komu jest zimno zazwyczaj, miewa zimne nogi, dreszcz go przejmuje, ten nie powinien **nigdy** w takim stanie brać kąpieli całkowitej; niechaj się chodzeniem pierwej rozgrzeje należycie.

Przeciwnie, kto jest spoconym, rozgrzanym (mówię o ludziach zdrowych) niejako skąpanym w pocie największym, niech spokojnie kąpie się*).

Niczego chyba więcej nie obawiają się nawet roztropni, rozważni ludzie, jak zimnej kąpieli w rozpale-

*) Kto przemókł od deszczu lub w inny sposób — kąpać się nie powinien, woda nie przyniesie mu pożytku. Natem miejscu ostrzegam jeszcze, że po kąpieli nie można ubierać się w mokrą bieliznę. Musi ona, jak i suknia, zupełnie być suchą.

niu lub potach. A jednak nie ma nic równie niewinniejszego. Wypowiadam śmiało dobrze rozważone i przez długie lata wypróbowane doświadczenie: im większe spocenie, tem ci lepiej; tem skuteczniejsza kąpiel.

Niezliczona liczba wierzących, że przy takiej „kuracyi końskiej“ zostaną natychmiast tknięci paraliżem porzuciła swoje przesądy, bojaźń i trwogę zaraz po pierwszej próbie. (Porównaj w części III. ustęp „Poty“).

Nikt nie namyśla się i nie lęka omyć zimną wodą rąk i twarzy, czasem jeszcze piersi i nóg, gdy spocony wróci do domu a słona woda ciecze mu po twarzy, i palce niby mu klejem zlepia? Każdy to czyni; czuje, że mu potem dobrze i przyjemnie. Czyżby nie był taki sam skutek, — wniosek to konieczny — gdy się całe omyje ciało? Czyż może być rzecz jakaś dobrą i pożyteczną dla części ciała, a szkodę przynosić całemu ciału?

Wierzę, że obawa przed szkodliwemi następstwami zimnej wody u spoconych ztąd pochodzi, iż niejedna osoba spocona oziębiwszy się nagle lub na przeciągu stanąwszy, zaszkodziła sobie doskonale nieraz i na całe życie. To całkiem słuszne.

Dodam jeszcze więcej. Niejeden spocony nabawił się w zimnej kąpieli zarodu choroby. Ktoż więc jest winnym: Poty czy kąpiel? Żadne z obydwóch. Jak zawsze w życiu tak i tu pytać należy, nie k t o, ale w j a k i sposób; w naszym wypadku w jaki sposób spoceni ludzie kąpią się? Golarz używając noża zamiast brzytwy może wiele narobić nieszczęścia. Podobnie nierosądny zabieg może rzecz najlepszą w najgorszą zamienić. Dziwnem jest jednak, że zawsze potępia się rzecz dobrą, a nie nadużycie jej.

Chodzi więc o to j a k. Kto na tym punkcie według swego postępuje rozumu, niechże sam ponosi skutki swej winy i lekkomyślności.

Odpowiedź na p y t a n i e d r u g i e, (jak długo przebywać w kąpieli zimnej).

Pewien pan, któremu przepisałem tygodniowo dwie takie kąpiele, przyszedł do mnie po 14-tu dniach narzekając, że stan jego pogorszył się znacznie; stał się bryłą lodu. Wyglądał cierpiąco bardzo i nie mogłem pojąć, dlaczego woda zdradziła mię naraz. Na moje zapytanie czy zrobił zabieg według przepisu, odpowiedział: n a j d o k ł a d n i e j w e d ł u g p r z e p i s u, ba, n a w e t w i ę c e j z r o b i ł e m, n i ż k a z a ł e ś, z a m i a s t j e d n e j m i n u t y b y ł e m a ż 5 m. w e w o d z i e, potem nie mogłem rozgrzać się w żaden sposób. Następnych tygodni robił zabiegi dobrze i kąpiel wróciła mu wkrótce ciepło i świeżość.

Ten jeden wypadek objaśnia wszystkie inne wypadki, w których niby woda zaszkodziła. Nie woda, nie zabieg jest winowajcą, ale nieprzezorny, dokładnie przepisu nie wykonywający człowiek. Według zwyczaju jednak winę jego musi znosić niewinna woda.

Kto bierze kąpiel całkowitą, niechaj się szybko rozbierze i wejdzie do obok stojącej wanny na 1 minutę. Kto jest s p o c o n y m, niech usiądzie w wannie, w której woda sięga aż do żołądka i obmywa prędko i silnie górną połowę ciała. Poczem zanurza się aż do szyi na jedno oka mgnienie, występuje z wody i nie osuszając się, ubiera z możliwym pośpiechem. Rzemieślnik, rolnik może zaraz jąć się swej pracy; inni powinni tak długo używać przechadzki (najmniej kwadrans) lub gimnastykować się, aż ciało zupełnie oschnie, i rozgrzeje się prawidłowo. Obojętnem jest, czy to uczynisz w pokoju lub na wolnem powietrzu, ja co do mej osoby, daję zawsze pierwszeństwo świeżemu powietrzu, nawet w jesieni i zimie.

Cokolwiek czynisz, kochany czytelniku, czyń rozsądnie i nieprzekraczaj przepisanej miary. Używać kąpieli całkowitej, n i e n a l e ż y c z ę ś c i e j j a k t r z y r a z y w t y g o d n i u.

Odpowiedź na pytanie trzecie (kiedy zacząć te kąpiele.)

Nigdy zawcześnie nie jest rozpoczętą ważna praca zahartowania ciała, albo, co na jedno wychodzi ochronienia go przed chorobami, nadania mu odporności. Zacznij zaraz dzisiaj, ale zacznij łatwymi zabiegami (p. środki hartujące). Zacząwszy trudnymi mógłbyś łatwo stracić odwagę. Kąpiele całkowite rozpoczniesz po krótkim czasie, gdy jesteś silnym, — po dłuższem przygotowaniu, gdyś osłabiony.

To punkt bardzo ważny. Tylko nie usiłuj nagle, bezpośrednio ostrymi środkami gwałtownie wymuszać czegoś! Jestto co najmniej nierozum.

Pewien lekarz polecił choremu na gorączkę nerwową chodzić kwadrans w zimnej wodzie. Chory uczynił to, dostał jednak potem takich zimnych dreszczy, że już na przyszłość o kąpieli ani słuchać nie chciał; przeklinał, złorzeczył jej. Lekarz oświadczył, że próba ta dowodzi, iż choremu wcale nie można aplikować wody — chory zresztą jest już zgubiony. Z tym śmierci wyrokiem przyszedł on do mnie. Skazanemu dałem radę, aby jeszcze wody próbował, ale zamiast kwadransa, przez 10 sekund niech chodzi po wodzie. Zrobił jak powiedziałem, skutek był zupełnie inny; w kilku dniach polepszyło się choremu.

W wypadkach takich, jak powyższy muszę zawsze walczyć z uprzedzeniami lub próbami nieudałemi. Wielu bowiem zastosowuje wodę rozmyślnie w tak gwałtowny, barbarzyński sposób, że ludzie nabierają do niej wstrętu i obawy miasto zaufania. Jestem troszka osobliwym człowiekiem, wiem o tem, dla tego nie będę zbyt ostro sądzonym za moje zapatrywania.

Ci, którzy na seryo myślą o swem zdrowiu, niechaj po środkach hartujących wezmą wpierw kilka omywań całkowitych (p. omywania). Można je wziąść wieczór przed spaniem, gdy ich ono nie rozdrażni i snu nie odbierze, lub wstawszy rano. Wieczór nie traci się cza-

su, a i rano nie trzeba więcej nad jedną minutę. Kto nie idzie zaraz do pracy, ani silnego ruchu użyć nie może, niech się napowrót położy do łóżka na kwadrans, aż do osuszenia się i rozgrzania.

To ćwiczenie powtarza się 2—4 razy tygodniowo, co wystarcza, albo i codziennie nawet, jest najlepszem przygotowaniem do kąpieli całkowitej. Proszę tylko raz spróbować. Początkowe uczucie przykrości zastąpi nawet uczucie wewnętrznego zadowolenia, a to, czego się obawiano, stanie się później potrzebą.

Znajomy mi jegomość brał co noc przez lat 18 kąpiel całkowitą. Ja mu jej nie przepisałem; robił ją sam i porzucić jej nie chciał. Przez lat 18 nie był on słabym ani jednej godziny.

Innym jednak, którzy 2—3 razy w nocy używali kąpieli, zakazałem to surowo. Byliby oni sami porzucili takie ćwiczenia, gdyby one nieznośnemi były, jak to nierozsądnie wykrzykują.

Kto na seryo myśli o utrzymaniu swego zdrowia, o wzmocnieniu się i zahartowaniu, niechaj nie spuszcza z oka kąpieli całkowitej. Nie należy jednak poprzestać na samem postanowieniu *).

Silne narody, plemiona, rodziny były zawsze wiernymi przyjaciołmi kąpieli zimnej. Im częściej wiekowi naszemu przypisują charakter i miano zniewieściałego, tem wyższy już czas powrócić do zdrowych, naturalnych zasad i poglądów ojców.

Jest jeszcze wiele rodzin, szczególnie w wysokiej arystokracyi, wielu znakomitych mężów, którzy zabiegi wodolecznicze używają, jako bardzo ważny środek do utrzymania zdrowia, i jako tradycyę domową przekazują swemu rodowi, swoim potomkom.

---

*) O specyalnej skuteczności kąp. całk. patrz cz. III. „Poty“

Nie potrzebujemy się więc wstydzić dobrej rzeczy *).

b) Kąpiel całkowita zimna dla chorych.

Przy chorobach w cz. III. dokładnie jest podanem, kiedy i jak często używać jej należy. Przytaczam tu tylko uwag kilka ogólnych.

Silna natura, zdrowy organizm, zdolnym jest sam do wydalenia materyi chorobotwórczej, która się chce w nim zagnieździć. Słabowitemu ciału lub przez choroby osłabionemu trzeba przyjść w pomoc, podeprzeć go, aby sam spełniał tę czynność. Często jest taką pomocą kąpiel całkowita, która wzmacnia i niby laska podpiera.

Głównie używa się jej w chorobach gorączkowych tj. w takich, które poprzedza i którym towarzyszy gwałtowna gorączka. Lękać się należy szczególniej gorączki, która wynosi 34—40 st. lub więcej; taka odbiera siły wszystkie i spala tkankę ludzkiego ciała. Kogo oszczędziła ta choroba pozostanie na zawsze osłabionym. Patrzyć i czekać, co się rozwinie z tak wielkiego pożaru wydaje mi się rzeczą niebezpieczną, w następstwach donośną. Co tu pomoże „co godzinę łyżka" drogiej chininy, taniej antypiryny, lub trującej digitalis? Wiemy czem one są dla żołądka. Lekarstwa są bardzo słabym środkiem uśmierzającym przy takich pożarach. Co pomogą sztuczne środki oszołomienia, które upajają, aby o niczem nie wiedzieć, nic nie czuć? Pominąwszy wzgląd moralny i religijny, jestto doprawdy politowania godną rzeczą widzieć takiego na pół zasypiającego, na pół pijanego chorego, jak leży z oczyma przewróconemi, z wykrzywioną twarzą. Czy mu to pomoże?... Przy takim gorączkowym ogniu pomoże tylko gaszenie.

---

*) Po obiedzie dopiero w 2—3 godziny można brać kąpiel całkowitą, przyczem baczyć należy, aby ani czynność serca, ani oddychanie nie było zbytnio przyspieszone. P. T.

Pożar gasi się wodą; pozar ciała, gdzie wszystko w płomieniu stoi, leczy się najlepiej kąpielą całkowitą. Ile razy buchnie płomień, tj. ile razy gorączka, niespokojność rośnie, — w początkach może powtarzać się to co ½ godziny nawet, — użyta wtenczas kąpiel gasi ogień wkrótce (p. zapalenie, tyfus, szkarlatyna).

Już nieraz słyszałem, że w szpitalach dawano biednym chorym wannę zamiast drogiej chininy, a w ostatnich czasach, obiegała po gazetach radosna dla mnie wiadomość, że w wojskowych szpitalach Austryi poczęto niektóre choroby, jak tyfus, leczyć wodą. Chciałbym się zapytać, dlaczego tyfus tylko? Dlaczego nie z logiczną koniecznością i te słabości, które jakoby zaraźliwe owoce wyrastają z gorączki? Kto powiedział *A*, musi rzec *B*. Z niecierpliwością oczekuje wielu na owo *B*, między nimi i wielu fachowców.

Jeszcze jedna na tem miejscu uwaga, którą może lepiej było umieścić przy omywaniach. Nie wszyscy chorzy mogą wziąść kąpiele całkowite. Niektórzy są może tak osłabieni, że nietylko sami podnieść się, ale nawet podniesionymi być nie mogą. Czyż już takim nie można aplikować zimnej wody? Owszem. Nasze zabiegi są tak różnorodne, a każdy pojedyńczy ma znowu tyle stopniowań, że zdrów i ciężko chory może sobie wybrać takie, które jego stanowi odpowiadają. Chodzi tylko o to, aby wybrać dobrze.

Ciężko chory który z powodu wielkiego osłabienia nie może wziąść kąpieli, może ją zastąpić omywaniem całego ciała. Łatwo je zrobić w łóżku nawet bardzo choremu. Jak się je robi, patrz „Omywania.“ Powtarza się je, jak i kąpiel, ile razy gorączka wysoki pokazuje stopień.

Ludziom ciężko chorym leżącym w łóżku, nie można dawać ostrych zabiegów. Złe powiększa się przez to.

Wspomnę tu o jednym chorym, który 11 lat leżał w łóżku i przez cały ten czas był w ciągłej opiece le-

karza. Używano i wody; — daremnie. Gdym go wyleczył w 6 tygodniach, oświadczył lekarz, że mu się to cudem wydaje. Odwiedził mię osobiście, aby się dowiedzieć, jak się to stało. Skutku tego pojąć nie mógł, gdyż zdaniem jego, nie było prawie żadnej prawidłowej czynności w ciele, wskutek czego, przepisane przez niego zabiegi wodolecznicze nie odnosiły skutku. Opowiedziałem mu moje pojedyncze postępowanie i wymieniłem użyte bardzo pojedyncze środki. Obaj widzieliśmy, że wiór żarzących nie gasi się sikawką; jego woda była za silną, moja łagodną, powolną, odpowiednią siłom nędznego ciała.

Litość mię często zbierała, gdym słyszał lub czytał o chorych, którzy w domu lub szpitalu przez 10, 20 lat nie opuszczali łoża. Są to istoty opłakania godne. Tego pojąć doprawdy nie mogę, wyjąwszy kilka wyjątkowych wypadków. I pismo św. ma swojego chorego przez lat 38. Jestem silnie przekonanym, że możnaby wielom z tych chorych dopomódz pojedynczymi ale punktualnie i cierpliwie wykonywanymi zabiegami wodoleczniczymi.

2. Kąpiel całkowita ciepła

służy podobnie jak zimna — dla chorych i zdrowych.

Bierze się ją w dwojaki sposób:

1. Wstępuje się do wanny napełnionej ciepłą wodą i zanurza się ciało całe tak, aby żadna jego część nie wystawało ponad powierzchnię. (Ryc. 5 a). W kąpieli przebywa się 25—30 minut. Potem szybko trzeba i zanurzyć się po głowę w zimnej wodzie stojącej obok w wannie drugiej (Ryc. 5 b). W braku jej zmywa się całe ciało zimną wodą z możliwą szybkością. W 1 minucie musi być ukończonem zimne omywanie lub zimna kąpiel. Nie osuszając się, należy ubrać się szybko i użyć przechadzki w pokoju lub na wolnem powietrzu aż do zupełnego oschnięcia i rozgrzania (naj-

mniej ½ godziny). Wieśniacy mogą zaraz jąć się roboty.

Ciepłota wody przy pierwszej kąpieli powinna mieć 26—28 st. dla osób starszych 28—30 st. R. Radzę dokładnie mierzyć wodę termometrem, można go tanio i łatwo kupić. Nie wystarcza zanurzyć go we wodę i wyjąć zaraz, — trzeba go chwilę potrzymać we wodzie. Kiedy dopiero rtęć stoi spokojnie można dokładnie widzieć stopień ciepłoty. Ktokolwiek przygotowuje kąpiel niechaj zabiera się sumiennie do roboty, pomny na płynącą ztąd odpowiedzialność. Lekkomyślność z jednej, mazgajstwo z drugiej strony nigdzie nie są więcej szkodliwe, jak przy tej tak ważnej usłudze dla bliźniego.

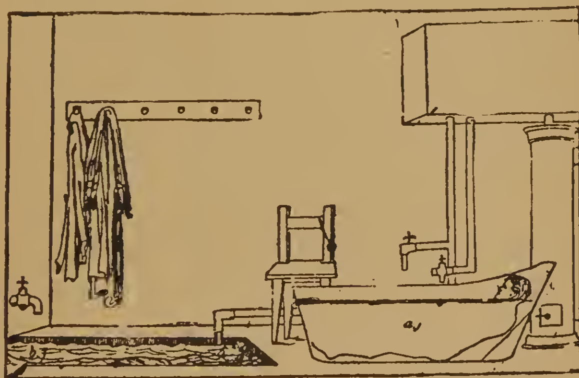


Fig. 5.

2. Drugi sposób przygotowania kąpieli jest następny:

Wanna napełnia się wodą, której ciepłota wynosi 30—35 st. R. Po nad 35 st. nigdy nie powinna sięgać ciepłota, ani poniżej 28 st. opadać; radzę i sam robię w przecięciu na 31—33 st. R. Kiedy używa się tej kąpieli musi to być specyalnie powiedzianem.

Kąpiel taką bierze się nie raz, ale 3 razy; tj. 3 razy ciepłą i 3 razy zimną. Nazywa się ona kąpielą ciepłą całkowitą z trzema zmianami. Cała kąpiel trwa akuratnie 33 minut; zmiany trwają tak długo jak poniżej jest podanem:

10 minut kąpiel ciepła,
1 minuta kąpiel zimna,
10 minut kąpiel ciepła,
1 minuta kąpiel zimna,
10 minut kąpiel ciepła,
1 minuta kąpiel zimna.

Zegarek połóż na stołku obok wanny i czas licz dokładnie.

Kąpiel ciepła musi zawsze kończyć się zimną. Zdrowi i silni, siadają w wannie z zimną wodą i powoli zanurzają się aż do głowy. Wrażliwi siadają i zmywają sobie szybko piersi i plecy, nie zanurzając się. Kto lęka się wanny z zimną wodą, ten niech omyje się cały zimną wodą.

Głowy nie macza się nigdy. Gdyby zmoczyła się przypadkiem, należy ją osuszyć, również po ostatniej kąpieli wyciera się ręce, aby przy ubieraniu się nie zamoczyć ubrania.

Co się tyczy reszty, a w szczególności ruchu koniecznego po kąpieli, przeczytaj to co powiedziane przy kąpieli pierwszej.

Podaję tu jeszcze uwag kilka.

Nigdy nie przepisuję ciepłych kąpieli samych tj. takich, po których nie następują kąpiele zimne, albo zimne omywania. Podwyższona ciepłota, skoro dłuższy czas trwa i działa, nie wzmacnia lecz osłabia i zwątla organizm i nie hartuje skóry, lecz czyni ją jeszcze wrażliwszą na zimno; nie chroni lecz naraża na niebezpieczeństwo. Ciepła woda otwiera pory; do otwartych, zimne wciska się powietrze, a skutki tego pokazują się już w kilka godzin. Wszelakim tym niedogodnościom

zapobiega zimna kąpiel następując zaraz po ciepłej (nie znam zabiegów z ciepłej wody, bez zimnych następujących zaraz); zimna woda wzmacnia tłumiąc podwyższoną ciepłotę; orzeźwia — usuwając zbyteczne gorąco; chroni — zamykając pory i czyniąc skórę jędrniejszą.

Spotykamy się i tu z przesądem, że po cieple nagle zimno następuje. Jednak właśnie ze względu na zimną kąpiel, ciepła musi mieć nieco wyższą ciepłotę, aniżeli to zwyczajnie bywa. Rozgrzane dobrze ciało jest już przezto przygotowanem do wytrzymania ataku zimnej wody. Kto poraz pierwszy bałby się wanny, niech weźmie zimne omywania. Wnet nabierze odwagi. Chodzi o pierwszą próbę. A kto raz spróbował, ten dla przyjemnego zadowolenia nie opuści już nigdy zimnej kąpieli po poprzedzającej ciepłej. Wielu, którzy drżeli początkowo z bojaźni, gdy się do tej tak dziwnej w skutkach zmiany przyzwyczaili, przeciągali ją ponad miarę, tak, że musiałem im ściśle przypomnieć granice, aby nadmiar dobrego nie przyniósł im szkody.

Niechaj nikogo nie zraża pieczenie i szczypanie skóry; szczególnie daje się ono czuć w nogach, gdy po zimnej kąpieli wstąpisz napowrót do ciepłej; później wyda ci się ono jakby przyjemnem froterowaniem.

Do tych obydwóch rodzajów kąpieli nie potrzeba szczególnych przygotowań, jak np. podniesienia ciepłoty i t. p.

Tak tu, jak i przy wszystkich ciepłych kąpielach nie używam nigdy samej wody, albo nader rzadko i to dla zdrowych tylko; mięszam zawsze odwar z rozmaitych ziół.

a) Kąpiel ciepła całkowita dla zdrowych.

Jeżeli kiedy przepisuję kąpiel ciepłą całkowitą dla zdrowych tj. dla względnie zdrowych, (zdrowych lecz osłabionych), to dzieje się to wtenczas tylko, gdy się na zimną zdecydować nie mogą. Cel zaś jest ten, aby ich

przez kąpiel ciepłą, po której następuje zaraz zimna przygotować powoli do samej kąpieli zimnej.

Na tym punkcie moje doświadczenie i zasady są następujące:

Ludziom silnym, zdrowym, których świeży, rumiany wygląd tryska ogniem i życiem — daję ciepłe kąpiele bardzo rzadko, prawie nigdy. Oni sami zresztą ich nie żądają, lecz wzdychają jak ryba do zimnej wody.

Polecam je jednak osobom młodym, osłabionym, niedokrewnym, nerwowym w szczególności takim, którzy mają skłonność do kurczów, reumatyzmów i t. p. cierpień. Przedewszystkiem matkom, które w życiu tyle trudów ponosić muszą. Dla nich wystarczy co miesiąc ciepła kąpiel o 28 st. R. przez 25—30 minut, z następującą kąpielą zimną.

Skłonni do podagry, bólów gościowych i niemocy członków, powinni brać dwie kąpiele co miesiąc.

W porze letniej osoby młodsze niech biorą zimne kąpiele całkowite.

Starym osłabionym ludziom polecam dla utrzymania czystości skóry, orzeźwienia i wzmocnienia co miesiąc kąpiel ciepłą o 28—30 st. R., przez 25 minut, którą kończy szybkie omycie zimną wodą. Odżyją oni po każdej kąpieli wskutek podwyższonej czynności skóry i żywszej cyrkulacyi krwi.

b) Kąpiel ciepła całkowita dla chorych.

W części III. podanem jest, kiedy w chorobach używa się ciepłej kąpieli. Używa się obydwóch rodzajów i nie należy złych obawiać się skutków, skoro tylko zachowuje się ostrożność i punktualność.

Dwojaki cel mają te kąpiele:

W jednym wypadku przez dostarczenie ciepła, podwyższają i pomnażają ciepłotę ciała; w drugim poma-

gają do rozpuszczenia i wydzielenia złych pierwiastków, których chore ciało wydalić samo nie może.

Ciepłe kąpiele robi się:

1. ze siana,
2. ze słomy owsianej,
3. z gałązek i szpilek świerkowych,
4. mięszane.

Jak się robi pierwsze dwie kąpielc (1, 2) i jaki ich skutek, było już powiedzianem w rozdziale o kąpieli nasiadowej. Kilka uwag powtarzam tu dla ostrożności.

1. Kąpiel ze siana*).

Mały woreczek napełniony sianem (liście, kwiat, nasienie) kładzie się do kotła kipiącej wody na 15 minut. Odwar wlewa się do wanny napełnionej wodą ciepłą i reguluje się stopień ciepłoty dolewając zimnej lub ciepłej wody. Kąpiel ta jest najłatwiejszą i najczęściej używaną; jest ona, że tak powiem, zwyczajną kąpielą dla rozgrzania ciała. Zdrowi mogą jej każdego czasu używać. U mnie w domu niejeden zwolennik wody przechadza się po wsi pachnący sianem. Woda koloru kawy przechodzi przez pory i rozprowadza zastoiny w ciele.

2. Kąpiel ze słomy owsianej.

Dobry pęk (garść) owsianej słomy rzuca się do wrzącej wody, a gdy przez ½ godziny gotowała się, postępuje się z odwarem, jak powyżej.

Kąpiel ta silniej działa, aniżeli kąpiel ze siana. Znakomitą jest w cierpieniach nerek, pęcherza, kamieniach i goścu.

---

*) Ile mowa jest o użyciu siana czy to do kąpieli lub na okłady, rozumieć przez to należy siano koszone w czasie kwiecia lub odpadki siana i otawy, jak: łodyga, liść, kwiat i nasienie. Wreszcie samo siano i otawa wystarczą.

3. Kąpiel z gałązek i szpilek świerkowych.

Bierze się szpilki świerkowe, (im świeższe tem lepsze), małe posiekane gałązeczki żywiczne, rozkrajane szyszki jodłowe i gotuje to wszystko ½ godziny w kipiącej wodzie. Z odwarem postępuje się jak wyżej. Kąpiel ta działa skutecznie, (acz słabiej jak ze słomy owsianej) na nerki i pęcherz. Główną jej zaletą jest pobudzenie skóry do czynności, i wzmacnianie organów wewnętrznych. Kąpiel ta woniejąca i wzmacniająca służy przeważnie starszym ludziom.

4. Kąpiel mięszana

jest wtenczas, jeżeli się rośliny razem mięsza i do wody rzuca. Najczęściej mięszam siano ze słomą owsianą i gotuję razem. Kąpiel bywa wtenczas wonniejszą.

Kąpiele byłyby dobremi, — mówił mi jeden — wiem o tem; ale kosztują dużo i dużo z niemi kłopotu.

Słusznie możnaby mi zrobić ten zarzut, gdybym kogoś posłał do Reichenhall, Karlsbadu lub gdzie indziej, albo gdybym przepisał kupowanie drogiego świerkowego ekstraktu i mięszanie go z kąpielą.

Skoro tak jednak nie jest, więc nikt nie ma powodu do skargi, wymówek, zarzutów. Nawet najbiedniejszy z łatwością wszystkie te kąpiele może sobie przyrządzić i nie potrzebuje szukać prawdziwych i niesfałszowanych ekspertów.

Właśnie długi czas szukałem takich kąpieli dla ludzi ubogich, aby oni nie odnosili szkody z braku kąpieli, która ma wpływ tak wielki na zdrowie.

Podróżować do kąpiel nie potrzeba, co najwyżej przespacerować się do stodoły po siano lub słomę lub do pobliskiego lasu. Kosztują więc moje kąpiele kroków kilka lub kilka dobrych słów. Siana i garści słomy nie poskąpi ubogiemu żaden wieśniak, każda jodła

użyczy szyszek i zielonych szpilek. Drewniany ceber ma każdy w domu, lub pożyczy u sąsiada.

To wystarczy w odpowiedzi na drożyznę. Co do trudów, kłopotów odpowiem pytaniem: czy mniej kłopotliwem jest dla ciebie lub twego otoczenia, gdy cię choroba na tygodnie całe przykuje do łoża? albo, gdy zaniedbane ciało i nadmiarę osłabione zanika powoli, bo go nie wzmacniasz, nie orzeźwiasz?

O pracy i trudach nie powinno być tu mowy; musiałbym to nazwać lenistwem i wygodnisiostwem, gdyby komuś było za wiele zadość uczynić moim skromnym wymaganiom.

3. Kąpiele mineralne.

Na tem miejscu podaję słów kilka o kąpielach mineralnych, o których wartości byłem często zapytywanym.

Moje skromne zapatrywanie jest następujące:

Stosownie do zasad mojego leczenia wodą, nie jestem zwolennikiem kąpieli mineralnych, gdyż nie pochwalam środków gwałtownych, forsujących mniejsza o to czy one działają z zewnątrz na wewnątrz, czy wprost na wewnątrz. Mój wyrok brzmi i zawsze brzmieć będzie: środek najłagodniejszy, jest najlepszy, tak w medycynie jak i wodolecznictwie, a kto jednym środkiem, jednem zastosowaniem cel osiągnął, ten drugiego brać już nie powinien. Naturze, choremu lub osłabionemu organizmowi należy powoli pomagać, nie gwałtownie ani ostro; trzeba chore ciało, że tak powiem, wziąść za rękę i prowadzić je łagodnie i lekko, chwilami pomagając mu, chwilami podtrzymując je, ale nie szarpać, popychać, uciskać; nie powinniśmy przez to lub owo koniecznie czegoś dokazać, lecz współdziałać z organizmem, ażby sam mógł spełniać swoje funkcye i natychmiast wstrzymać się ze

swoją łagodną pomocą, skoro już ciało samo sobie daje radę.

Nie ma u mnie szczotek z korzenia, z drutu, płócien do nacierania i t. p. rzeczy. Używałem ich pierwiej w rzadkich wypadkach, ale zrobiłem to doświadczenie, że sama woda bez tych gwałtownych manipulacyi, (biedne ciało musi wiele pracować, zanim wyszczotkowane muszkuły i wygarbowaną skórę do pierwotnego przyprowadzi stanu) jeżeli tylko dobrze jest zastosowaną najlepsze przynosi rezultaty. Nacieranie spełnia u mnie cały dzień i noc całą gruba lniana lub zgrzebna koszula. którą wszystkim jak najgoręciej polecam.

Samo nazwisko: kąpiel mineralna oznacza działanie ostre. Wszystkie te wody niechaj się zowią, jak chcą i płyną, gdzie chcą, zawierają mniej lub więcej ostre sole. Wody mineralne tedy mające działać zewnętrznie na wewnątrz, wydają mi się, — darujcie mi to wyrażenie — jak gruz i piasek ziarnisty, którym chciałbym czyścić srebro lub inne szlachetne metale. Srebro i złoto są delikatnemi, czułemi — czyż wewnętrzne organa ciała nie są też takimi? Jedno chuchnięcie brudzi srebro, a chropowaty piasek nie czyści lecz rani, rysuje. Prawda, że przez taką operacyę srebro będzie białem, gruz i piasek wyczyszczą je gruntownie z brudu i kurzu. Tylko niestety, zanadto gruntownie, a przedmiot srebrny długo nie wytrzyma takiego czyszczenia. Porównanie nie potrzebuję szeroko i daleko objaśniać, ani też mówić na jak delikatnym, czułym a szlachetnym metalu dokonywują swej pracy oczyszczenia wody mineralne.

A cóż na to mówi doświadczenie?

W wielkich miejscach kąpielowych wynoszą często umarłych na cmentarz nie w dzień ale w nocy, nie ze śpiewem i muzyką, lecz w zupełnej cichości, aby nieprzyjemności nie sprawić żywym. A wynoszą ich wiele. W najrozmaitszych kąpielach umiera rocznie

dosyć pokaźna liczba chorych. Powiadają zazwyczaj: ten lub ów był tam a tam poraz pierwszy i wyleczył się zupełnie. Ale cierpienie wróciło więc pojechał raz drugi, ale nie poszło mu już tak dobrze. Cierpienie wzrastało: mimo odradzań pojechał tam raz jeszcze, zdawało się, że wrócił wzmocniony, lecz wrócił po to, aby w domu umarł. Niektórym śmierć w kąpielach zaoszczędza kosztów powrotu. Takie i tym podobne historye słyszałem niezliczone razy.

Kto zaś dla rozrywki i towarzystwa odwiedza takie miejscowości, katastrofy lękać się nie potrzebuje; ten liczyć się tylko musi ze sakiewką, na której dokonywują kuracyi bez miłosierdzia i wypompowują ją gruntownie *).

Nawet wieśniacy, którym się w głowie przewróciło, starają się ludzi postępowych, oświeconych, ucywilizowanych naśladować, a jeżeli nie jeżdżą do miejsc kąpielowych dla braku grosza, mimo to poczynają się leczyć modnie lub dziwacznie.

Raz przyszedł do mnie wieśniak i rzekł: Znalazłem nareszcie doskonały środek do czyszczenia ciała. Jestto rodzaj wody mineralnej; pijam ją często. Cóż to za woda? — pytam. — Po niejakiem wahaniu wyznał mi, że rozpuszcza łyżkę soli we wodzie i taką wodę pije naczczo. Taka woda czyści znakomicie i jest mu milszą, niż najsławniejsza mineralna. Upominałem go, lecz nadaremnie, niechciał porzucić wynalezionej przez siebie kuracyi. Pił tę wodę jeszcze przez czas jakiś: wnet pojawiły się cierpienia żołądkowe, niestrawność, niedokrewność i umarł wycieńczony w najpiękniejszym wieku męzkim.

Należy być skromnym, rozumnym i nigdy nie zazdrościć bogatemu, że mu wszystko pozornie lepsze na

*) Możnaby tu przytoczyć nie jeden smutny lub wesoły wypadek z życia kąpielowego. Sądzę jednak, że lepiej milczeć niż mówić, chociaż takie opowiadania mieszczą w sobie niezłą naukę. Może kiedyś później będę niemi służył.

usługi stoi, gdyż byłoby to nierozsądnie i nie po chrześciańsku.

Ani na tych nie patrz z ukosa, którzy mając grosz a będąc osłabieni, do suchot skłonni i t. p. jadą do miejsc klimatycznych, do Meranu, do południowej Francyi, do Włoch lub aż do Afryki. Ja myślę tak: dla ryby najzdrowszem miejscem jest woda; dla ptaka najwspanialszem mieszkaniem świeże powietrze, wolność w przestworzu; dla mnie najodpowiedniejszy i najlepszy klimat tego miejsca, tej okolicy, gdzie mnie Bóg stworzył. Jeżeli powietrze jest mi za ostrem, natenczas staram się zachartować; w słabości ojczysta woda oddaje tak dobre usługi, jak i owa, która w obcych płynie krajach. Wola boża jest, abym umarł, zgoda, raz to się stać musi; ojczysta ziemia, powiadają, lżej przykrywa, w niej spoczywa się lepiej i przyjemniej.

Jakie są co rok nanowo aprobowane doświadczenia dotyczące stacyj klimatycznych położonych w górskim lub łagodnym klimacie?

W odpowiedzi stawiam dwa pytania: Wielu z istotnie chorych, którzy tam pojechali, wróciło gruntownie wyleczonych?

Wielu pozostało na zawsze w południowych miejscowościach i tam grób znalazło?

Pozostań więc w kraju, odżywiaj się dobrze i omywaj się codziennie.

V. Kąpiele częściowe.

Niżej podane kąpiele pomieszczam pod tym napisem, raz dlatego, że dotyczą pojedynczych części ciała, a powtóre, aby nie robić osobnych rozwlekłych rozdziałów.

1. Kąpiel ręczna i ramienna.

Co to są za kąpiele, objaśnia sam tytuł. Przy odnośnych słabościach będzie powiedzianem, kiedy i jak

ich używać, czy zimne lub ciepłe, jak długo, 2—3 minuty, czy ¼ godziny, jak często powtarzać, w jakim odwarze i t. d.

Co do używania ich wystarczy tu jedna uwaga:

Choruje ktoś na palec (obiera się czerak lub wrzód). W tym przypadku nie działam tylko na palec, lecz na rękę, na ramię, na całe ciało. Chory palec może być złym owocem złej gałęzi, złego konaru, złego pnia. Jeżeli pień w porządku, zdrowego i dostatecznego dostarcza soku, to i owoc musi być dobrym.

Poprawa gałęzi i konarów, tj. rąk i ramion dzieje się przez opaski i przez kąpiel ręczną i ramienną.

C. Kąpiele głowy.*)

Do najważniejszych kąpieli częściowych zalicza się kąpiel głowy. Bierze się ją ciepłą lub zimną, najlepiej w sposób następujący:

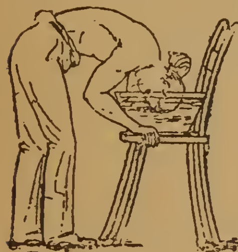


Fig. 5.

Naczynie z wodą stawia się na stołku i wkłada się górną część głowy (część porosłą włosami) (patrz rycinę 5) do zimnej wody na 1 minutę; do ciepłej na 5—7 minut. Ponieważ woda nie oblewa włosów wszystkich na tyle głowy, można sobie dopomódz dłonią podlewając wodę, aby wszystkie zamoczyć włosy.

Po kąpieli osusza się starannie włosy. Jestto jedyny wypadek, w którym osuszanie ma miejsce i radzę zachować wielką ostrożność a dokonać go z wszelką dokładnością, gdyż przez niedbalstwo nabawić się można chorób głowy

*) Często powtarza się na rozmaitych miejscach, że maczać nie należy głowy. Powód jest ten, że lud nie osusza jej dokładnie, co jest koniecznem, ztąd nabawia się chorób. Zresztą głowa u mężczyzn jest najbardziej zahartowaną, gdyż wystawioną jest na wszelkie zmiany powietrza.

reumatyzmu i t. p. Po osuszeniu zostaje się w pokoju lub nawdziewa czapkę tak, aby przykryła wszystkie mokre włosy, aż włosy i skóra wyschną zupełnie.

Wielu, a szczególniej młodzi wieśniacy robią sobie kąpiel tę w krótszy sposób. Zanurzają kilka razy głowę w korycie, jak kaczki w stawie, lub trzymają pod rurą studzienną, z której cieknie woda*). Powiadają, że im to robi dobrze. Zgoda. Niechaj tylko nie robią tego za często i za długo, a zachowają reguły dotyczące osuszania.

Dobrą jest zimna kąpiel dla tego, kto ma krótkie włosy. Przez włosy długie**) przeciska się woda z trudnością do ich podstawy, do skóry, co właściwie celem jest tej kąpieli a i oschnięcie dokonywuje się powolniej. Tym radzę zawsze ciepłą kąpiel dlatego, że trwa dłużej.

Kąpiel głowy przepisuję niekiedy przeciw cierpieniom głowy, a wtenczas jest ona zimna i krótka; częściej jednak tym osobom, u których skóra pokrytą jest wrzodami i wrzodkami, krostami suchemi, liszajami, kurzem, brudem i jeszcze czemś innem, co lepiej i dokładniej zasłoniłaby noc a nie włosy. Tacy dostają ciepłą kąpiel dłużej trwającą a zaraz po niej zimne polewanie lub omycie.

Zwracam szczególniejszą uwagę na te kąpiele głowy. Na wsi mieszkają ludzie zazwyczaj w małej izbie; jeżeli przez całą zimę okienko nigdy się nie otwiera dla przewietrzenia, powstaje wtenczas powietrze tak gęste,

---

*) W Bawaryi, nawet po wsiach sprowadzają wodę z gór. Wzdłuż wsi co kilka domów ustawioną jest studnia, a obok koryto, do którego z rurki ciągle płynie woda. Kiedy to u nas miasta będą miały wodociągi? P. T.

**) Krótkie włosy odpowiedniejszemi są dla zdrowia (zaleca się ich skłonnym do bólów głowy) i ułatwiają utrzymanie skóry w czystości. Włos długi jest piękną ozdobą — ładnym podarunkiem Stwórcy — ale należy go pielęgnować, czysto utrzymywać, nie szczędzić grzebienia i szczotki.

że go doprawdy krajać można; każdego wchodzącego napełnia ono obrzydliwością.

A jeżeli izby nie myją, nie czyszczą, jak tam wygląda podłoga?

Czy lepiej się powodzi skórze na głowie, gdy włosy długie, albo w dwoje, troje złożone okrycie nie dopuszcza do niej przez cały rok boży ani powietrza ani słonecznego promienia? a przecież ta skóra żyjącą jest... Gdy nigdy woda lub ług nie wymywa jej dobrze, cóż się potem stać musi?

Oto tworzy się bagnisko króst, ran, zgnilizn i t. p. Każda matka umiałaby powiedzieć co to w tej zgniliznie dojrzewa...

Niestety jest to prawdą, że pielęgnowanie głowy jest zaniedbanem bardzo. Omywa się latami codziennie twarz tylko w tej myśli, że na tem kończy się wszystko. Lecz nie tylko na tem troska o czystość ciała kończyć się powinna. Zalecam więc na tem miejscu troskliwość o pielęgnowanie głowy w interesie czystości, w interesie zdrowia młodych jak i dorosłych; przedewszystkiem zaś zalecam ją pamięci matek.

3. Kąpiel oczów

bierze się ciepła lub zimna. W obu wypadkach robi się ją w następny sposób: zanurza się twarz w zimnej wodzie, otwiera oczy*) i przez $\frac{1}{2}$ minuty wystawia na jej działanie. Poczem podnosi się głowę, odpoczywa $\frac{1}{2}$—1 minuty, i zanurza się napowrót oczy do wody. Należy tak powtarzać 4—5 razy. Kąpiel ciepła (24—26 st. R.) kończy się zawsze zimną lub omyciem oczu zimną wodą. Czystej wody nie używa się, lecz zawsze wody ze ziół. Pół łyżki mielonego włoskiego kopru, albo odwar z lekarskiego świetliku, oddawały mi zawsze dobre usługi.

a) Kąpiel zimna jest znakomitą dla ócz zdrowych

---

*) Na 2, 3, sekundy.

lecz osłabionych. Wzmacnia i orzeźwia narządy wzroku i ich części tak wewnętrzne, jak zewnętrzne.

b) Kąpiel ciepła używa się do rozmiękczenia zewnętrznych opuchnień, i do rozpuszczenia i wyprowadzenia z oka materyi niezdrowej, ropiastej.

C. Pary.

Jak wszystkie zabiegi wodolecznicze, podobnie i pary używane przezemnie działają bardzo łagodnie: są więc dlatego nieszkodliwemi i bezpiecznemi. Mimo to wymagają pary wielkiej ostrożności. Co uzdrawia chorego, gdy dochowuje przepisu, to może zdrowemu sprowadzić chorobę przy opieszałości i niedbalstwie. Kto np. zaraz po parze wychodzi na świeże powietrze, nie ochłodziwszy się poprzednio, ten może śmiertelnej nabawić się choroby. Para jest tu zupełnie niewinną, jak nowo narodzone dziecię. Tę pierwszą uwagę dla ostrożności podaję, nie zaś dla wzbudzenia obawy. Jeszcze raz powtarzam, jeżeli pary używa się należycie, nie trzeba obawiać się nigdy najmniejszego niebezpieczeństwa.

Czy pary potrzebnemi są w ogóle w leczeniu?

Kiedy gospodyni pierze bieliznę, używa do tego zimnej i ciepłej wody. Ciepła woda rozpuszcza brud, zimna wydala go. Podobnie dzieje się przy leczeniu. W chorobie rozpuszcza się rozmaite rzeczy, zepsute soki, zastoiny krwi i t. d. Tego dokonywuje ciepło. Potem wzmacnia się ciało, czyni się odpornem przez zimno.

Każde ciało musi więc mieć pewną ilość, pewną miarę ciepła, jeżeli ma dokonać tej pracy.

Ciało zdrowe posiada dosyć naturalnej ciepłoty — ztąd nie potrzebuje dodatku.

Chorowite ciało czuje natychmiast utratę, brak potrzebnego wewnętrznego ciepła; musi więc ono być w jakikolwiek sposób uzupełnione. Dla wielu wystarczają

okłady i opaski; innym oddają pary lepszą usługę dostarczając im ciepłoty.

W jaki sposób używa się dobrze i należycie pary?

Odpowiedź na to pytanie nie jest łatwą. Dzieląc się mem doświadczeniem, wyznaję zaraz na początku, że często zmieniałem swe postępowania, dopóki wreszcie nie trafiłem na właściwe.

Z początku poszedłem za ogólną praktyką, która zalecała przedewszystkiem parę całkowitą, i trzymałem się jej lat trzynaście. Skoro jednak oczekiwanych nie widziałem skutków począłem zmieniać, i próbować ją stosować w inny sposób. W przeciągu lat 3, zmieniłem 3 razy moje postępowanie, aż wreszcie wynalazłem sposób stosowania pary nadzwyczaj łagodny, daleki od wszelkich gwałtowności. Polega on na tem, że para nie działa równocześnie na całe ciało, lecz tylko na jego pojedyncze części. Sposób ten jest znakomitym i bardzo korzystnym, od lat wielu więc używam go z najlepszym skutkiem.

Muszę tu jednak rozpisać się nieco obszerniej.

Niespełna przed laty 30 weszły u nas, w Niemczech południowych, w zwyczaj ruskie łaźnie. Urządzono je po wielkich miastach. Aby zaś i mieszkańcom wsi i miasteczek przystępnemi je uczynić, wymyślono szafkę, która te same oddawała usługi.

Kazałem i ja sobie zrobić taką szafkę, z drzwiczkami i otworem u góry, przez który można było wygodnie wystawić głowę. Para przychodziła z zewnątrz; biorący parę stał lub siedział w szafce i obserwował z cichą rezygnacyą wiszący przed nim termometr. Suche płótno otaczało szyję, aby zapobiedz uciekaniu pary; mokre kompresy pokrywały głowę, aby była zimną, podczas gdy całe ciało już po 10—15 minutach było w największych potach. Parę kończyło polanie zimną wodą lub kąpiel. Jeżeli potrzeba była większych potów,

kazałem brać parę 2 razy po 15 minut a za każdym razem $\frac{1}{2}$ minutowe omywanie.

Zdawało mi się, że ten sposób używania pary jest nieprześcignionym; tego tylko pojąć nie mogłem, dlaczego równie znakomitymi nie były skutki. Zimą szczególnie wiele było kłopotu. W kilku minutach wywoływała para silne poty a ztąd czyniła ciało wraźliwsze na zimno.

Mnie przynajmniej przychodziło z wielką trudnością ochronić po łaźni całą powierzchnię skóry przed zimnem powietrzem w ten sposób, aby jakaś jej część nie ucierpiała przytem, i nie sprowadzała gwałtownych bolów.

Starałem się zapobiedz tej niedogodności, robiłem różne próby i wiele nad tem myślałem.

Właśnie w zimie wypadło mi jechać do Monachium; miałem wtenczas dosyć silny katar. Przypadkiem wpadła mi gazeta do ręki a na jej ostatniej stronicy wyczytałem hymn pochwalny na cześć cudownych skutków ruskiej łaźni. Między innemi stało: proszę tylko spróbować, jeden raz tylko wzięta para, jest w stanie uleczyć z najsilniejszego kataru. Niechno się o tem przekonam, pomyślałem, i jak pomyślałem, tak zrobiłem. Odszukałem zakład, wziąłem parę i w istocie, po tej ruskiej parze, nie czułem żadnego śladu z kataru. Ale powoli! Zaledwo upłynęło 5—6 godzin, aż oto czuje nowy katar, dwa razy silniejszy, jak ów stary, który zostawiłem w ruskiej łaźni.

Powiedziałem więc sobie cichutko: ten sposób brania pary nie jest dobrym. Jak może człowiek osłabiony, chory lub ciężko chory używać jej, jeżeli mnie, człowieka silnego i zdrowego przejmuje strachem? Zaprawdę potrzeba jej używać inaczej.

Następne badania i próby przekonały mię, że tę samą zasadę, jaka stosuje się do zabiegów wodoleczniczych i do pary zastosować należy: że mianowicie, zabieg najłagodniejszy jest zawsze najlepszym. Łagodnym

zaś nazywam zabieg taki, który jest pojedynczym i o ile możności oszczędza ciało. Nigdy (np. dla podniesienia naturalnej ciepłoty) nie używam pary tam, gdzie drobny zabieg wodoleczniczy polewanie, lub półkąpiołek wystarczy; nigdy nie będę dręczył, wyniszczał całego ciała parą, gdy wystarczy na jakąś część ciała. *Ne quid nimis*, tj. i w zastosowaniach pary pozostanę na złotej drodze środkowej: że nienależy wymuszać czegoś z organizmu, lecz należy mu podać rękę, dopomódz mu i małymi zachęcić środkami, aby funkcye swoje sam spełniał dobrowolnie.

Używane przezemnie pary są właściwie częściowemi tj. działanie ich ogranicza się tylko na części ciała, chociaż nie jest ono bez wpływu i na całe ciało. Zdaje mi się, że właśnie w tem jest ich wielka zaleta. Para działa na jakąś chorą część ciała, lub mówiąc inaczej osłabia ją, zdrowe ciało pozostaje przytem nienaruszone, nieosłabione. Podczas gdy chora, na działanie pary wystawiona część ciała, pracuje, zdrowe ciało zachowuje pełną siłę, odpoczywa na chwilę, aby zaraz swą siłą przyjść w pomoc choremu.

Wiele z moich zastosowań pary służy do tego, aby przygotować do zabiegów wodoleczniczych, umożliwić je np. przez podniesienie ciepłoty ciała, uczynić je skuteczniejszemi lub działając na wewnątrz (dokonywując np. rozpuszczania w płucach) dopomagać wodzie działającej z zewnątrz. W rzadkich tylko wypadkach używa się pary samej jako zabiegu samego dla siebie.

Przy pojedynczych rodzajach pary podanem jest, jaką ostrożność zachować należy przy ochłodzeniu się, ubieraniu, ruchu.

Ostrzegam tu przed złudzeniami. Zdarza się często, że niektóry rodzaj pary, szczególniej para dla głowy, lub para nożna, działa bardzo skutecznie. Rozpuszcza ona silnie złe soki i wydziela je, a ztąd wielu pacyentów czuje się nadzwyczaj szczęśliwymi. Ale bie-

da nie spi. Z wielkiej uciechy przesadzają w dobrem, za często biorą parę i tak sami szkodzą zdrowiu swemu. *Est modus in rebus!* Regułą życia i postępowania niech będzie rozumne zachowanie miary we wszystkiem.

Dla nauki przytoczę parę poszczególnych przypadków.

Rekonwalescent po tyfusie lub innej ciężkiej chorobie ma w głowie lub indziej znaczne zastoje. Pary oddałyby tu znakomitą usługę, ale bardzo lekkie i małe pary dla głowy lub nóg, gdyż mamy do czynienia z człowiekiem niedokrewnym i niebogatym w soki. Aby zagasić zapałkę, niepotrzebuję kowalskiego miecha, lekkie chuchnięcie wystarczy.

To samo można powiedzieć o osobach niedokrewnych. Ogrzewające pary czynią im dobrze, za częste pary wyssałyby krew, ciepło, życie.

Może silni, korpulentni ludzie mogą znieść wiele pary, wiele potów?

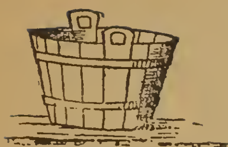
Często wcale nie, a to z tego prostego powodu, że są niedokrewnymi. Dla nich jestem bardzo oszczędnym w parach i przepisuję raczej opaski, aby skórę do transpiracyi pobudzić. Gdzie transpiracya w porządku, tam wiele potów nie potrzeba.

Pacyent skarzy się na bóle w nogach. Prosi, aby jego wyschłym patyczkowatym nogom zaaplikować parę. Życzeniom jego uczynić zadość, coby to był za nierozsądek! Taka „szczypa,“ jak lud powiada, nie ma z czego się pocić. Zamiast pary dać mu pół-kąpiele i często polewanie kolan.

Używane przezemnie pary są:

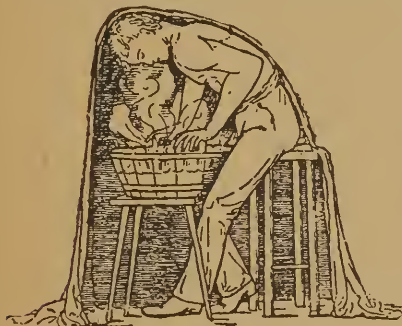
1. Para dla głowy.

Zabieg ten wymaga małego przygotowania. Potrzeba do tego małego cebrzyka, raczej wysokiego, jak


Fig 7.

szerokiego, opatrzonego u c h a m i, na których wygodnie można oprzeć ręce. Prócz tego potrzebne jest wieko dobrze przystające, dwa s t o ł k i i wielki koc wełniany do okrycia pacyenta. Na stołku niższym stawia się cebrzyk, stołek wyższy służy do siedzenia.

Kiedy wszystko co potrzeba jest przygotowanem, nalewa się w r z ą c e j w o d y do cebrzyka napełniając go w $\frac{3}{4}$ częściach, poczem kładzie się wieko i okrywa dobrze wilgotnem płótnem, aby przed zabiegiem jak najmniej uleciało pary. Pacyent rozbiera się aż do spodni i opasuje się ręcznikiem lub jakiem dużem suchem płótnem, aby zabezpieczyć spodnie przed ciekącym p o t e m. Siada następnie na stołku wyższym, pochyla się nad cebrzykiem opierając ręce na uchach (p. ryc. 8). Ciało wraz z naczyniem nakrywa się lekko kocem w ten sposób, aby nigdzie nie było szpary, przez którąby ulatywała para. Usługujący stoi z przodu, wsuwa rękę pod koc, zdejmuje szybko wieko z płótnem i zakrywa koc szczelnie. Teraz wydobywa się para z naczynia, ogarnia głowę, piersi, plecy i rozpoczyna pracę rozpuszczania.


Fig. 8.

Usługujący niechaj uważa, aby słabsi pacyenci, których często bolą plecy, siedzieli wygodnie, mieli jaką podporę lub t. p. Na skargi zwracać nie potrzebuje uwagi, jak i na wykrzyki: już nie wytrzymam, szlak mię trafi i t. d.

W pierwszej chwili przelęknie się niejeden wielkiego gorąca, wnet jednak przyzwyczai się do klimatu tropikalnego i znajdzie w nim pewne zalety. Z początku, kiedy mgła gorąca buchnie w górę, dobrze jest wyprostować się nieco, podnieść głowę, zwracać ją w rozmaitych kierunkach i t. p. Gdy się nieco oswoisz a gorącość zmalała, należy pochylić się według przepisu.

Obawiać się niczego nie trzeba. Dotąd nie zdarzył mi się ani jeden wypadek, w którymby ta para, według przepisu użyta, zaszkodziła choćby odrobinę. Najrozmaitszym sposobem w najróżnorodniejszych słabościach aplikowałem ją zawsze z najlepszym skutkiem. Zaszkodzić nie może para, ale szkodzą sobie sami ci mądrale, którzy biorą parę nieostrożnie według swego widzimisię a nie według przepisu.

Zabieg trwa 20—24 minut. Pacyent w czasie tego powinien o ile możności chętnie trzymać głowę nad parą i otworzyć oczy, usta, nos, dozwalając, o ile zniesie, wszędzie wnikać parze.

Po upływie 20—24 minut, zrzuca się koc i omywa ciało silnie zimną wodą. Poczem pacyent używa ruchu, w zimie w pokoju, w lecie na wolnem powietrzu, tak długo aż oschnie i rozgrzeje się należycie.

Podaję tu ważną uwagę, której pominąć nie należy.

Czysta para dla niektórych oczów nie zawsze jest korzystną, podobnie dla żołądka, kiedy ją się wdycha. Z tego powodu zawsze mięszam gorącą wodę z ziołami. Najlepszym okazał się koper włoski. Jedna łyżka mielonego kopru, wystarcza do jednego zabiegu. Dobremi są także zioła: szałwija, mięta, lipowy kwiat, babka, bez, krwawnik pospolity. A gdybyś i tego nie miał pod ręką, weźmij garść siana lub pokrzyw; i to ziółko choć wzgardzone odda dobrą usługę.

U ludzi zdrowych widocznem jest zaraz sku-

teczność pary. Po 5 minutach cieknie pot z czoła, po 8—10 perli się ze wszystkich porów.

Są jednak pacyenci — zazwyczaj niedokrewni mający mało ciepła — z którymi ciężką ma robotę para. Radzi się więc na to, rozpalając kawałek cegły (jedną szóstą część) i po 10 minutach rachując od początku, rzuca się ją do wody. Woda kipi silnie, obłoki podnoszą się na nowo żywiej i gęściej.

Para jak i następujące zaraz po niej ochłodzenie się w zimie zawsze się bierze w ogrzanym pokoju. Po skończonej parze niech się nikt nie waży wychodzić na świeże powietrze, nie oblawszy się poprzednio zimną wodą, która roztworzone pory napowrót zamyka i usuwa nagromadzone na skórze ciepło. Zimą, zanim wyjdziesz na świeże powietrze, pozostań ½ godziny w pokoju ogrzanym spacerując. Nie zachowując tej ostrożności nietylko nabawisz się łatwo kataru, ale w niektórych okolicznościach ciężkiej śmiertelnej choroby.

Polanie wodą zimną można w rozmaity uczynić sposób. Osobom słabowitym, potrzebującym cudzej pomocy polecam sposób bardzo pojedynczy, polegający na tem, że się każą omywać szybko ręcznikiem zmaczanym w zimnej wodzie. Takie omycie musi być zrobionem po pierwszej i drugiej parze w obrzmieniu głowy, wyrzutach na głowie, cieknięciu z uszu i wogóle w tych cierpieniach, które wymagają silnych wydzielin z głowy. Zapomnienie zemściłoby się szumem silnym w uszach i t. p. skutkami, które choć nie są niebezpiecznymi, są jednak nieprzyjemnymi.

Po następnych zabiegach, gdy silniejsze wypocenie głowy nastąpiło, robi się polewanie drugiego rodzaju, polewanie właściwe w formie polania górnego (patrz rozdz. polewania); leje się zwolna 1—2 koneweczki zimnej wody, oszczędzając głowę i włosy; pierś silnie się naciera. Dalsze zachowanie się jest takiem jak po polewaniach, — osusza się dokładnie twarz i włosy i nie osuszając reszty ciała ubiera się szybko,

pracuje, gimnastykuje lub używa przechadzki aż do zupełnego oschnięcia i rozgrzania normalnego ciała.

Kto ma sposobność po parze wziąść szybko kąpiel całkowitą, która najwyżej 1 minutę trwać powinna, może ją wziąść z dobrym skutkiem.

Działanie tej pary jest rozliczne. Rozciąga się ono na całą powierzchnią skóry, której pory roztwiera, dokonywując przytem rozpuszczania i wydzielania w nosie, tchawicy, piersiach. Znakomite oddaje para usługi w zaziębieniach pochodzących z wilgoci lub szybkiej zmiany temperatury, w cierpieniach głowy, szumie w uszach, w reumatycznych kurczowych boleściach w karku i łopatkach, uciskaniu piersi, w niezastarzałej gorączce śluzowej, grypie i innych przypadłościach towarzyszących katarom. Dwa zabiegi wzięte w dniach, przynoszą zupełne zazwyczaj uleczenie. Świeże katary, gdziekolwiek miałyby siedzibę, wypędza raz tylko użyta para.

Kto ma obrzmiałą głowę, nieproporcyonalnie grubą szyję, napuchnięte gruczoły w szyi, ten niech bierze w tydzień 2—3 pary. W zapaleniach oczu, pochodzących ze zimna, zaziębieniach i t. p., gdy ciecze z oczów, — postępuje się podobnie. Ostatni pacyent jeszcze lepszego spodziewać się może skutku, jeżeli wieczór tego dnia kiedy brał parę, weźmie przez kwadrans ciepłą kąpiel ze solą i popiołem.

Przy kongestyach, nawet po apopleksyi, przepisywałem parę z najlepszym skutkiem. W tych, prawda, delikatnych wypadkach nie trzeba się lękać i łudzić mniemaniem, jakoby para ściągała wszystką krew do głowy. Obawa jest nieuzasadnioną. Po długoletniej praktyce swej, radzę w pomienionych 2 powyżej wypadkach ograniczyć parę dla głowy na 15—20 minut, a po niej zaraz wziąść parę na nogi.

Para z natury swej silnie działa rozpuszczając; aby więc obfite poty nie osłabiały zanadto, dlatego nie należy jej używać często. Niechaj będzie regułą, liczby

2 nie przekraczać w tygodniu. Tylko w rzadkich przypadkach w których niezbędnymi są silne rozpuszczania i wypocenia, można brać parę co drugi dzień ale krócej; minimum trwania 15 minut, maximum 20 minut.

2. Para nożna.

Tej samej pracy dokonywuje na dolnej połowie ciała, szczególniej zaś na nogach, jakiej dokonywa poprzednia para na górnej połowie.

Robi się ją w następny sposób:

Na stołku zwyczajnym rozkłada się szeroki i gruby koc wełniany. Na nim siada biorący parę rozebrany poniżej pasa (nogi), nie rozbierając górnej połowy ciała. Przed nim stawia się cebrzyczek napełniony w większej połowie wrzącą wodą (ryc. *a*). Po obu stro-



Fig. 9.


Fig. 10.

nach uszy kładzie się na wierzchu dwa drewienka wązkie, na których wygodnie można postawić nogi. Trzeba je umocować w jaki sposób, aby nie rozsunęły się a nogi nie wpadły w ukrop*). Skoro pacyent usiadł i oparł nogi nad wrzącą wodą,

*) Zamiast 2 drewienek lepiej jedno urządzić tak, aby się nie obracało, ani wypadło. Osunięcie nóg będzie wtenczas niemożliwe. Jeszcze prościej: postawić we wodę stołeczek do nóg, a woda niechaj sięga poniżej jego powierzchni.

wtenczas zakrywa się koc *) w około nóg i cebrzyka tak, aby para nigdzie nie uciekała lecz ogarniała nogi, sięgała do brzucha i dalej (patrz ryc. 10). Do tej pary daję zazwyczaj słaby kipiący odwar ze siana. Siła i skuteczność pary może być wzmocnioną, kładąc ostrożnie po 5 lub 10 minutach rozpalony kawałek cegły. Rzucać nie można we wodę, gdyż ta pryskając poparzyłaby nogi. Liczba dokładnych cegiełek jak i trwanie pary stosuje się według tego, czy większy lub mniejszy skutek osiągnąć zamierzam.

Często potrzeba pary nogom do kolan tylko, np. gdy cierpi kto na poty nóg; częściej trzeba wprowadzić w poty nogi całe z udami, brzuch, nieraz nawet całe ciało. Wielu widziałem, którym od tego tak pojedynczego zabiegu spadał pot kroplisty z czoła jak gdyby byli 2—3 pierzynami opakowani. Przy zabiegach słabszych, wystarczy jeden kawałek cegły i 15—20 minut czasu; gdy silnego potrzeba działania, dorzuca się cegły co 5—10 minut, a zabieg trwa 25—30 minut.

Po parze następuje ochłodzenie zimną wodą, która tak daleko sięga, jak daleko pociło się ciało. Gdy nogi pociły się tylko do kolan, wystarczy szybkie zimne omycie ręcznikiem mokrym, lub silniejsze w działaniu polanie kolan. Gdy pociły się udai podbrzusze, — wystarczy kąpiel połowiczna. Jeżeli całe ciało udział brało w pracy, to należy całe ciało ochłodzić kąpielą połowiczną, zmywając przytem górną połowę ciała, — lub biorąc kąpiel całkowitą, — albo omycie całkowite. Jak się bierze te zabiegi, patrz w odnośnych rozdziałach; jak się zachować należy po użyciu pary, czytaj w rozdziale poprzedzającym.

Użycie tej pary wskazanem jest w najrozmaitszych cierpieniach nóg. Kiedy nogi pocą

---

*) Kto ma długie, do ziemi sięgające ubranie, niech niem otoczy cebrzyczek. Jesto najłatwiejszy i najmniej skomplikowany sposób brania pary. Naturalnie, trzeba się potem przebrać.

się silnie i cuchną, trzeba parą rozpuścić zgniłe soki i wyprowadzić; gdy opuchły nogi z powodu zastoin krwi i soków; lub gdy ma kto nogi zimne, bez żadnej prawie transpiracyi, a do których, że tak powiem, krew przedostać się nie może. Pary wtenczas budzą nową czynność i przynoszą nowe życie — w niektórych zaś przypadkach, jak to w poszczególnych podane chorobach, są tylko przygotowaniem do zabiegów wodoleczniczych zapewniając im większą skuteczność.

Kto ma wrzody obok paznokci, lub mu wrastają paznogcie w ciało; kto obawia się zatrucia krwi po nieszczęśliwej operacyi nagniotków lub po wydarciu paznokci z korzeniem i t. p. ten niech co żywo każe sobie sobie zrobić parę nożną.

Silniejsze zabiegi, które mniej więcej na całe rozszerzać się mają ciało, bierze się w kurczowych cierpieniach podbrzusza, powstałych ze zaziębienia; w dolegliwościach głowy pochodzących z kongestyi, ze silnego przypływu krwi do głowy.

Niedokrewnym osobom, którym przed rozpoczęciem jakiegoś zabiegu z zimnej wody potrzeba dodać więcej ciepła, lekka para wyborne oddaje usługi.

Chcąc brać częściej tę parę, należy się kierować wielką oszczędnością. Regułą niech będzie raz lub dwa razy w tygodniu; trzy razy bardzo rzadko i to w poszczególnych przypadkach, w których to wyraźnie jest przepisanem.

Jeszcze jedna uwaga:

Często dochodziły mię skargi tej treści, że moje pary połączone są z wielu trudnościami. Pytam każdego bezstronnego, co jest więcej pojedynczem, moja para dla nóg, czy przez innych zalecane pocenie się po tylu a tylu szklankach gorącej herbaty, po tyle a tyle godzin trwającej torturze pod kilkoma pierzynami, pocenie się takie, które zawsze pociąga za sobą silny ból głowy lub inne boleści?....

3. Para stolcowa.

Para ta oddaje wielkie usługi w chorobach z powodu, że działanie jej łagodne, z żadnem nie połączone jest niebezpieczeństwem, a przygotować ją i aplikować łatwo.

Nawet ciężko chorych, których bardzo trudno wprowadzić w poty, można tym zabiegiem łatwo rozpocić.

Potrzeba do tego stołka, jaki używa się dla chorych, zamkniętego z boków, z okrągłym otworem u góry (klozet pokojowy). Wewnątrz stawia się w naczyniu glinianem lub blaszanem (nocnik) wrząca woda. Pacyent siada na stolcu a usługujący uważa, aby żaden obłoczek dobroczynnej pary nie uciekał nadaremnie. Para podnosi się ku górze i wywołuje wkrótce silniejsze lub słabsze poty, które nieraz całe ogarniają ciało. Zabieg trwa 15—20 minut. Kiedy potrzeba chorego utrzymać w dłuższych potach, a siedzenie dłuższe przychodzi mu z trudnością, i para im dłużej trwa tem słabszą jest, natenczas kładzie się go do łóżka, i tam poci się dalej. Po parze następuje omycie całkowite lub półkąpiołek z omyciem górnej połowy ciała lub kąpiel całkowita według siły pacyenta. Ciężko chorych najlepiej i najłatwiej omyć całkowicie.

Para ta działa rozpuszczająco i wyprowadzająco. Wydzielenie dzieje się przez poty. Do tej pary nigdy samej nie używam wody lecz mięszam zawsze zioła — jak siano, słoma owsiana, a przedewszystkiem skrzyp.

W cierpieniach nerek, kamieniu, używam odwaru ze słomy owsianej;

w cierpieniach reumatycznych i kurczowych podbrzusza, we wrzodach pęcherza a poczynającej się puchlinie wodnej — odwar ze siana.

Jak używa się pary na przemiany z zabiegami z zimnej wody, czytaj w części III. w odnośnych słabościach.

Znakomite i podziwienia godne rezultaty osiągałem parą z wywaru ze skrzypu — w bardzo przykrych wypadkach, gdy nie możliwem było oddanie moczu, (uryny) co biednego chorego okropnemi, z szaleństwem graniczącami boleściami trapiło. Stan ten kurczowy pęcherza pochodził po największej części z zaziębienia i zapalenia, a przez parę ze skrzypu został w krótkim stosunkowo czasie usuniętym i pęcherz pełnił nadal, jak dawniej swą wydzielniczą czynność.

4. Pary na pojedyńcze chore części ciała.

Na przemianę z innymi zabiegami wodoleczniczymi używa się pary w cierpieniach oczu, uszu, ust, palców, rąk, ramion, palców u nóg i t. d. Kilka przykładów niech to objaśni.

Jadowity robak ukąsił cię w rękę, w ramię; członek ukąszony nabrzmiewa, silnie boli, zapaleniem grozi. Opaski na rękę lub ramię na przemian z parą przyniosą zaraz uśmierzenie i pomoc. Tym celem trzymaj rękę lub ramię nad naczyniem, w którym znajduje się kipiąca, parująca woda.

Jeżeli rana zanieczyszczona jadem, grozi zatruciem krwi — niebezpieczeństwo jest wielkie. Szybko zrobić należy parę na rękę lub nogę, a ona złe rozpuści, wypoci.

Pokąsi kogoś pies podejrzany o wściekliznę. Zanim przybędzie lekarz i inna pomoc — przyniesie para zagrożonemu pierwszy przynajmniej ratunek.

Kiedy silne kurcze dręczą pewne miejsce na rękach i nogach — nie omieszkaj parą je leczyć.

Do powyżej wymienionych zabiegów używam z zasady odwaru ze siana.

Para dla ócz najlepszą jest z odwaru kopru włoskiego sproszkowanego, ze świetliku lekarskiego lub krwawniku pospolitego;

na uszy — odwar z świetliczki (poziewnik) lub pokrzywy albo krwawniku pospolitego;

na zakatarzenie (zaflegmienie) w gardle — odwar z krwawniku posp. lub babki albo z pokrzywy.

Zabieg trwać powinien nie dłużej jak 20 minut; najkróciej 10 minut.

Pary służące do wydychania na wewnątrz albo dla oczu, uszu, nie powinny nigdy być zanadto ciepłemi lub gorącemi.

D. Polewania.

Używam następujących polewań.

1. Polewanie kolan.

Odkrywa się nogi poza kolana, spodnie zasłania ręcznikiem, aby ich woda nie zmoczyła. Siada się na stołku i stawia nogi obie w jakiem naczyniu (miednica, cebrzyk, — patrz ryc. 12). Polewanie czyni się małą koneweczką (najlepiej polewaczką ogrodową), którą jedną ręką manipulować można. Pierwsza koneweczka, która wylewa się prędko pełnym strumieniem, oblewa nogi od palców aż poza kolana. Następne koneweczki padają słabym strumieniem, raz wyżej raz niżej (podnosząc konewkę lub zniżając) na pojedyncze miej-



Fig. 12.

sca, szczególniej na jabłko kolana, (polewa się chwilę środek, chwilę prawą i lewą stronę) i na łydki, uważając, aby woda po nogach równomiernie spadała. Ostatnią koneweczkę nie leje się na nogi rurką, lecz wylewa większym otworem w 2 lub 3 razach, podobnie jakto czyni się dla opłukania. Do jednego polania kolan używa się 2—10 koneweczek (objętości 13—15 litrów).

Chorzy i słabowici z trudnością wytrzymują pierwsze uderzenie wody. Każdy początek trudny. Widziałem już nieraz mężów, którzy poprzednio dowcipkowali z takiej bagateli, gdy ich jednak zelektryzował promień wody, i aż wewnątrz wstrząsł swym wpływem dobroczynnym, drżeli jak liść osiki, płakali, zgrzytali zębami. Jestto najlepszy dowód skuteczności i siły elektryzującej, orzeźwiającej i wzmacniającej tego polania.

Radzę rekonwalescentom, niedokrewnym, w soki ubogim i wszystkim, których nogi zamiast jędrnych muszkułów dźwigają cieńkie i suche draperye ze skóry — aby w początkach nie brali więcej nad 2—3 koneweczki. Każdy początkujący niech poraz pierwszy bierze tylko dwie. W następnych dniach można stopniować 4—6 a później 8—10 konewek. Po 8—10 polewaniach nie ma już żadnego uczucia bólu; z upodobaniem, z pewną tęsknotą oczekuje się następnego strumienia, który w tak krótkim czasie wzmocnił osłabione nogi.

Polewanie kolan bierze się zawsze w połączeniu z polaniem górnem. Nie należy jednak mniemać, że po polewaniu górnem, bezpośrednio musi nastąpić polanie kolan. Zwykle rano się bierze jeden zabieg, a po południu drugi.

2. Polanie ud

stanowi ciąg dalszy polania kolan ku brzuchowi, i polega na tem, że oprócz miejsc polanych przy polaniu



Fig. 13.

kolan, polewa się nadto uda. Pierwszą konewkę polewa się szybko wzdłuż całą nogę z tyłu **poczynając od stóp** aż ku brzuchowi. Następnymi konewkami można poczynać od któregokolwiek miejsca, chodzi tylko o to, aby każde polać równomiernie. Pacyenci, którzy mogą stać, biorą to polewanie (jak i każde inne) stojąco. Zysk przytem jest ten, że woda spływając na dół, zlewa równocześnie i jednostajnie łydki i golenie; a równocześne i jednostajne zlewanie jest zawsze dobrym przymiotem każdego polewania.



Fig. 14.

Skuteczność tego polewania jest większą od polania kolan i może go zawsze zastąpić doskonale. Że jest **zastępcą**, więc dzieje się z nim tak, jak zastępcom w urzędzie, tj. używa się go rzadko w mojej hydroterapyi. Jest ono pomostem, naturalnem przejściem od polania kolan, do polania dolnego, do wzmocnionego, spotęgowanego polania ud. Ile razy w tej książce, jak i w innych moich dziełach, mowa jest o polaniu ud, rozumieć zawsze należy polanie ud wzmocnione.

3. Polanie dolne

jest wzmocnionem, spotęgowanem polaniem ud. Robi się je tak: pierwszą konewkę **od stóp poczynając** polewa się ciało z tyłu coraz wyżej, aż po nad biodra; na-



Fig. 15.

stępnemi trzema, czteroma lub sześcioma konewkami zlewa się dobrze i jednostajnie całą dolną ciała połowę (także i z przodu), przedewszystkiem zaś okolice krzyża i lędźwi. Ponieważ działanie jego obejmuje całą dolną połowę ciała, słusznie więc nazywa się polaniem dolnem. Najlepiej brać je stojąco, podobnie jak polanie ud (p. rycina 15).

Polanie dolne bierze się regularnie po parze rożnej, chyba, że ktoś woli półkąpiołek lub klęczenie we wannie. Skuteczność jego jest tem wyższa, im więcej użyjesz wody i im z wyższa pada strumień wody. W zasadzie nie powinien być wyższy, jak jego natężenie.



Fig. 16.

4. Polanie pleców

jest dalszym ciągiem opisanego powyżej polania w kierunku ku górze. Stosując go polewa się pierwszą konewką część tylną od pięt poczynając aż do karku; następnych 3—5 konewek wylewa się równomiernie raz od szyi na dół ku kości kuprowej, drugi raz od lewej łopatki do prawej. Koneweczkę podnosi się wyżej, to spuszcza się niżej, aby promień wody padał słabiej lub mocniej. W czasie tego zabiegu, obficie polewa się stos pacierzowy, ale znowu nie zbytecznie; — przyczem pamiętać

należy, że u osób bardzo tkliwych i wrażliwych należy o ile możności, przynajmniej z początku, omijać stos pacierzowy. Podczas polewania, lub po jego ukończeniu, zawsze omywa się szybko pierś, brzuch i ramiona.

Powiadam podczas polewania, — co uskutecznia się wodą, która podczas polewania karku spada na piersi; lub po ukończeniu. tj. zaraz po skończonym zabiegu, jeżeli nie omywałeś się w czasie jego trwania. Oczyszczanie nóg można opuścić, gdyż polanie bierze się stojąco, a wtedy woda spływając na dół omywa je w zupełności.

Polanie pleców wzmacnia w szczególniejszy sposób stos pacierzowy, działa na poprawę krążenia krwi skuteczniej i silniej niż poprzedzające polewania.

5. Polanie całkowite

obejmuje całe ciało, od szyi aż do stóp.

Daje się go w następny sposób:

Pacyent ubrany w majtki lub koszulkę kąpielową siada na wązkiej desce położonej na wannie lub szerokiem naczyniu. Polewa się częścią z tyłu, częścią z przodu 4-ma koneweczkami wody. Dalsze 3, lub więcej konewek wylewa się tak, że promień pada kolejno na wszystkie części ciała, szczególniej jednak na stos pacierzowy i główne węzły nerwów; a więc na kark i na obie jego strony, potem na okolice żołądka (dołek żołądka, sympatyczny nerw w okolicy żołądka).



Fig. 17.

Polecam to polanie szczególniej zdrowym, korpulentnym osobom. Hartuje ono, polepsza cyrkulacyę krwi, wzmacnia i uwalnia od zbytniej wrażliwości i tkliwości niedokrewne, a wody lękające się osoby.

Kogo dreszcz przejmuje, zimno mu, nie powinien brać zlewań, lecz niech stara się wprzód o rozgrzanie przez ruch lub w sztuczny sposób np. przez parę nożną lub parę dla głowy. Można je brać zimą i latem; zimą naturalnie w ogrzanym pokoju.

Dla chorowitych i słabowitych potrzeba wodę nieco ocieplić („odstraszona woda"), aby miała przynajmniej tyle stopni ile ma latem w basenach kąpielowych (15—18 st. R.)

W pojedynczych chorobach jest podanem kiedy i jak często używa się polania całkowitego. Przenoszę go często nad kąpiel całkowitą i używam tam, gdzie potrzeba silniej działać na chorowite miejsce. Dzieje się to często w reumatyzmach.

Jeżeli chcę otrzymać silne rozpuszczenie i wydzielenie, wtenczas daję chorym po polaniu całkowitem jeszcze następny zabieg. Zmoczona podczas polania koszula wykręca się szybko i silnie, aby z niej nie ciekło i używa się jej jako opaski (patrz opaski), w której pozostaje pacyent 1—1½ godziny. W przeciwnym razie zdejmuje się ją i ubiera w suchą bieliznę. Poczem pacyent używa ruchu, aż do zupełnego osuszenia i rozgrzania się.

Jeszcze jedna przelotna uwaga. Nie pochwalam i nie mam u siebie używanych gdzieniegdzie silnych tuszy i spadówek.

Nie rozumiem jaką korzyść mogą przynieść owe gwałtowne uderzenia wody zdrowym, a cóż dopiero chorym? Do omycia ciała nikt nie używa sikawki ogniowej.

Do polewań nie potrzeba aż ulewy; jeżeli bowiem choroba jest uleczalną, natenczas łagodnymi zabiegami

można ją usunąć, jeżeli zaś nie jest uleczalną, wtedy leczenie gwałtownymi sposobami nie pomaga, ale szkodzi.

6. Polanie górne.



Fig. 18.

Rozebrać się trzeba aż do spodni, które osłania się ręcznikiem, aby nie zamokły. Naczynie, w które spływa woda, stawia się nie na ziemi lecz na stołku. Schylenie się otyłym osobom jest przez to ułatwionem. Głowa podnosi się do góry, aby ją zabezpieczyć przed napływem krwi i przed zmoczeniem. Pacyent opiera ręce na dnie naczynia, w skutek czego plecy otrzymują położenie horyzontalne, a woda spada do naczynia (p. ryc. 18).

Pierwszą koneweczką polewać się poczyna prawe ramię od dołu i prawą łopatkę, przechodzi się przez grzbiet do lewej łopatki i lewego ramienia *(a)*. Celem jej jest zmoczenie całej, mającej być polaną powierzchni. Drugą wylewa się podobnie *(b)*; trzecią kieruje się przedewszystkiem na wielki zwój sympatycznych nerwów *(c)* po obu stronach 7 kręgu szyji, potem na całe plecy i stos pacierzowy, kończąc na ramieniu prawem i lewem. Cała ta powierzchnia ciała powinna być jednostajnie polaną 3 lub 4 razy, trzema lub czterema konewkami wody, która po piersiach i ramionach spada do naczynia. Głowę oszczędza się ile możności, natomiast szyję zlewa się obficie. Kto ma długie włosy, nie dotykam ich, kto ma zaś

krótkie, temu polewam głowę delikatnie i niewiele. Kto nie jest wprawnym polewaczem, i nie ma doświadczenia, temu radzę polewać w ten sposób, aby woda rozpływała się na plecach polewanego *jednostajnie*, tj. aby formalnie tworzyła przykrycie. Plecy wyglądają wtedy jakoby okryte jakąś chustą.


Fig 19.

Trzeba uważać, aby *nerwowym osobom* nie polewać za silnie lub za długo stosu pacierzowego lub jednego miejsca tylko. Mogłyby nie znieść promienia wody któryby kłół niby nożem — chociaż niebezpieczeństwa obawiać się nie trzeba. Polewając według potrzeby i zamiaru puszcza się strumień wody pełnej lub częściowo, z góry lub nizko, tj. słabiej lub mocniej. Niechaj *słucha* przytem, czy pacyent nie skarży się na bole uciskające go w jakiemś szczególnem miejscu, i niech *patrzy*, czy nie ma śladów wyrzutów, wrzodów, zastoin krwi (sińce — plamy niebieskie) obrzęku krwawego i t. p.

Im *jednostajniej* spada woda na ciało, tem łatwiej wytrzymuje się polewanie, i tem prędzej następuje na wszystkich miejscach jednostajne ciepło.

U niektórych osób trzeba dłuższy czas czekać na *reakcyę*. Do tych należą ludzie otyli lub skłonni do otyłości. Poznaje się to potem, że skóra nie zaczerwienia się od wypłoszonej, rozbudzonej i na miejscu polania przypływającej krwi, lecz pozostaje białą, bezbarwną, jak przed polaniem. Wtenczas dopomagam naturze w ten sposób, że po pierwszej koneweczce obmywam ręką lekko plecy, przez co pobudza się skórę do czynności. Po 3, 4 polaniu, następuje zazwyczaj zupełna reakcya.

Dla osób słabowitych wystarczy do polania 1 koneweczka.

Początkującym daje się 1 lub 2; później 2—3; zdrowym i silnym 5—6 konewek. Przesadzać nigdy nie należy choćby to przyjemność sprawiało.

Przed polaniem i po polaniu należy szybko omyć piersi, osuszyć ręce i twarz, ubrać się prędko nie osuuszając się wycieraniem, i udać się na przechadzkę lub do roboty.

Polanie górne koniecznem jest po parze dla głowy (jeżeli nie miało miejsca omycie).

Zazwyczaj używa się je z polewaniem kolan, i to w tym porządku, że najprzód się bierze polanie górne, a gdy górna połowa ciała zupełnie ubrana — daje się polanie kolan. Zwracam jednakże na to uwagę, że nie jest koniecznością, ażeby po polaniu górnem, musiało zaraz następować polanie kolan. Można wziąść rano polanie górne, a po południu polanie kolan.



Fig 20.

Oba polania zaliczają się do środków hartujących, ogrzewają (krążenie krwi regulując), wzmacniają, elektryzują formalnie, i bez najmniejszej szkody mogą być używane przez osoby płci obojga.

Znam takich, którzy codziennie rano aplikują sobie sami oba polewania. Biorą najprzód polanie górne wylewając sobie zręcznie wodę z koneweczki na plecy, lub w pralni, łazience, odkręcając nieco kurka, aby strumień wody nie był zbyt silny. Pod strumieniem poruszają się według tego jak im lepiej i przyjemniej. Potem podstawia się pod kurek kolana lub oblewa je z koneweczki. W 5 minutach skończone wszystko i wyświadczone zostało ciału wielkie dobrodziejstwo.

Kto nie chce prosić drugiego o polanie, a sam nie posiada potrzebnej zręczności, niech sobie omyje piersi i plecy zimną wodą. Poczem niech po za kolana odkryte nogi wstawi w naczynie z wodą i czerpiąc ją czemkolwiek, niech polewa zwolna kolana i nogi. Nawet tak prymitywne zastosowanie obu polań zrobi dobry skutek.

W Woerishofen używają do polewań blaszanej koneweczki mającej około 13—15 litrów objętości; otwór rury jest dość duży. Polewający nie stoi przed polewanym, jak to na ryc. 18 przedstawione dla większej jasności — lecz z boku. Promień wody pada nie zbyt z wysoka. Zwykle dziób oddalony jest od ciała na wysokość 5 palców. Koneweczkę wylewa się raz z prawej, raz z lewej strony, zgrabnie ją po nad plecami podnosząc. Pacyent wkłada ręce w wannę napełnioną wodą z której się szybko do koneweczki nabiera. Ostatnią konewkę wylej większym otworem. P. T.

7. Polanie ramion.

Przy polewaniu kolan i polewaniu ud działa się specialnie na nogi — podobnie często jest wskazanem polewać tylko ramiona.

Polewanie rozpoczyna się z przodu od rąk i wznosi się w górę aż ku barkom. Polewa się zawsze obydwa ramiona, a na jedno ramię wystarcza zwyczajnie jedna konewka 15-to litrowa. Polanie to przepisuje się i używa już to jako środek hartujący dla ramion; lub do rozpuszczania zastoin w nich; już to dla uśmierzenia zapalenia i złagodzenia boleści, lub dla wypędzenia z ramion gośćca i reuma-

tyzmu. Dla niedokrewnych i dotkniętych bielnicą jest ono prawdziwem dobrodziejstwem. Kto ma studnie z pompą, niechaj trzyma obydwa ramiona przez 1 minutę pod pompą, a wcale nie zrobi mi zarzutu, jakoby i takie polanie nie było dobrem.

8. Polanie głowy.

Nie mogę zamilczeć o tem polaniu, które w słabościach oczu i uszu wyświadcza mi wielką przysługę, ze znakomitym skutkiem. Stosuje się je w ten sposób, że leje się wodę na głowę, a strumień jej kieruje się około uszu, na policzki, a nawet przez 2 sekundy i na zamknięte oczy. Używa się do tego jedną, później dwie konewek wody. W końcu dodaje przestrogę, że po skończonem polewaniu należy włosy głowy osuszyć starannie.

W Woeishofen są jeszcze w używaniu następne zlewania:

1. Polanie piersi. Na poprzek wanny umieszcza się w pośrodku deska sucha, na niej kładzie się pacyent rozebrany do pasa opierając nogi na jednym końcu wanny, a głowę na drugim. Do polania używa się 2—4 koneweczek wody, kierując jej strumień głównie na oba szczyty płuc i szyję.

2; Polanie błyskawiczne. Jest to rodzaj polania całkowitego. Różni się od niego tem, że łagodny strumień wody pada na stojącego pacyenta z odległości 4—5 kroków. Kieruje się go od dołu ku górze, najprzód z tyłu, potem z przodu, uwzględniając przedewszystkiem miejsce cierpienia pacyenta.

3. Polania szczegółowe, jako to uszu, rąk, brody i t. p. według rodzaju i miejsca choroby. P. T.

E. Omywania.

Omywania są całkowite lub częściowe. O obydwóch rodzajach pomówimy w tym rozdziale. Przypominam jednak z góry, że i do nich stosują się reguły poprzednio postawione t. j. nie należy się nacierać ani osuszać. Główną jest rzeczą przy omywaniach, aby całe ciało, lub część tegoż zmoczyć jednostajnie. Tarcie, silne ugniatanie, wykluczone

jest stanowczo. Jeżeli czasem przy słabościach jest mowa o silnem omywaniu, to rozumieć przez to należy czynność szybką (bez powolnej ślamazarności.) Najlepiej czyni omywanie całkowite lub częściowe ten, kto je czyni bardzo krótko i jak najjednostajniej; dłużej nad minutę, najwyżej 2, nie powinno trwać żadne. Z tego łatwo wnioskować można, jak bardzo różni się moje postępowanie od postępowania używanego w niektórych zakładach, i dlatego nie można mi zrobić zarzutu, że wystawiam długo pacyentów na działanie zimnej wody, z czego naturalnie można się nabawić reumatyzmów, reumatyzmu stawów i innych chorób. Zaprawdę--nie grzeszę nigdy przesadą.

Przypominam jeszcze i podkreślam to, co było powiedzianem przy kąpieli całkowitej: komu jest zimno, dreszcz go przenika, marznie, ten niech się nigdy nie omywa, a szczególniej nie omywa całkowicie. Mały stopień ciepłoty ciała byłby przez to jeszcze więcej obniżonym i tylko z wielkim trudem i po długim czasie wróciłby do równowagi. Następstwem tego koniecznem będzie gorączka i inne cierpienia.

1. Omywanie całkowite.

a) Omywanie dla zdrowych.

Jak już nazwa wykazuje, omywanie całkowite obejmuje całe ciało, głowę wyjąwszy.

Najłatwiej zrobić je w następny sposób:

Gruby, zgrzebny ręcznik (gąbka idzie tu zawolno) macza się w zimnej wodzie i rozpoczyna zmywanie od piersi i brzucha. Po tem przychodzi kolej na plecy. „Jak” je omywać, trudno to ująć w regułę. Każdy sam sobie sposób wynajdzie, jak je omywać szybko i łatwo. Nakoniec omywa się ręce i nogi. Wszystko to

skończyć się winno w 1 minucie, najdalej we dwie. Każde zmywanie trwające dłużej może być szkodliwem. Nadto uważać należy, aby nie omywać się w takiem miejscu, gdzie otwarte drzwi lub okna. Znaczyłoby to tyle, co chcieć sobie zaszkodzić umyślnie.

Nie osuszając się ubrać się należy z możliwą szybkością i udać się do pracy lub na przechadzkę, aż do zupełnego osuszenia się i rozgrzania.

K i e d y i j a k c z ę s t o m o g ą s i ę o m y w a ć z d r o w i ?

Każdy myje sobie codziennie rano twarz i ręce. Także i zmywanie całkowite jest najkorzystniejszem rano, zaraz po wstaniu z łóżka. Wtenczas wyższą jest ciepłota ciała; zmywanie będzie więc przyjemnem ochłodzeniem, orzeźwieniem, które senność rozpędza i dodaje dzielności, świeżości i czerstwości do pracy, O stracie czasu i mowy nie ma;—jedna minuta—a zmywanie skończone i można natychmiast wziąść się do roboty.

Nie jeden mieszkaniec miasta używa wiosną i latem rannej przechadzki. Niechby spróbował p r z e d t e m omyć się całkowicie. Jestem przekonanym, że nie będę potrzebował go zachęcać, aby uczynił to samo raz drugi.

Ci zaś, którzy wymawiają się od całkowitej kąpieli, dlatego, że po niej nie mogą używać ruchu ani iść do pracy, mogą poradzić sobie w ten sposób, że po omyciu całkowitem zrana, kładą się napowrót do łóżka na $\frac{1}{4}$—$\frac{1}{2}$ godziny.

Kto potrafi przezwyciężyć się w tak małej drobnostce, i przez czas dłuższy codziennie, lub co 2, 3 dzień zmyje całe ciało, ten wyświadczy mu dobrodziejstwo prawdziwe i sam najlepszą odbierze nagrodę.

Nie masz czasu rano, to możesz omyć się w każdej innej godzinie. Udaj się do sypialni, pralni lub innego zakładu, a w 2, 3 minut cała robota skończona. Tylko nie należy lękać się wody, ani zbytecznych szukać wygód.

Kowal lub ślusarz opuszczając warsztat zmywa sobie sadze i węgiel z oblicza; wieśniak wróciwszy z pola, omywa sobie ręce i w czasie gorącego lata przed jedzeniem wypłókuje usta i gardło z kurzu. O ile lepiej byłoby, gdyby obaj po zmudnej dnia pracy zmywali całe ciało, oczyszczając skórę z nagromadzonych na niej wydzielin! Życzyłbym sobie, aby ten orzeźwiający i wzmacniający zabieg więcej był rozpowszechnionym.

Wieczór przed spaniem nie każdy omywać się może—rozdrażnia to niektóre osoby. Komu jednak to nie szkodzi, ten nie straci wiele czasu, a lepiej i spokojniej spać będzie, niż zazwyczaj.

Niemogącym w nocy zasnąć, przepisywałem zamiast całkowitych kąpieli, zmywania całkowite i zazwyczaj z dobrym skutkiem.

W zimie, radzę najprzód położyć się do łóżka na 10 minut, a gdy całe ciało rozgrzeje się, wtenczas wykonać omywanie.

b) Omywanie całkowite dla chorych.

U ludzi chorych spostrzegałem zawsze, że tarcie i nacieranie żadnego pożytku im nie przynosi, owszem bardzo często szkodę z powodu wzruszenia, niejednostajnego rozgrzania i t. d.

Dlatego też przy omywaniu chorych wymagam koniecznie, najpierw, aby całe ciało zostało omytem, nawet i stopy; powtóre, aby zostało omytem jednostajnie; jednostajnie co do ilości wody użytej do każdej części ciała, jak i co do nacisku, bez jakiego nie obejdzie się nawet przy najdelikatniejszem zmywaniu. Tylko w ten sposób wytworzy się ciepłota jednostajna, naturalna, niewymuszona—inaczej ona występuje nieregularnie, na jednem miejscu mniej, na drugiem więcej; co jeżeli nie jest wprost szkodliwem, zawsze jednak niekorzystnem.

Omywanie chorego wykonuje się w następują-

cy sposób: Chory siada w łóżku, lub bywa usadowionym i podtrzymanym, gdy jest osłabionym bardzo. Zmywa mu się szybko plecy i grzbiet ruchem pionowym z góry na dół—tam i napowrót. Praca to ½ minuty—poczem chory kładzie się. Teraz zmywa się piersi i brzuch; niezbyt osłabione osoby czynią to samo. To trwa najdłużej 1 minutę. Następnie przychodzi kolej na odnogi górne (ręce), w końcu na odnogi dolne (nogi). W 3, najdalej 4 minutach wszystko ukończone, a chory czuje się gdyby nowonarodzonym.

Każdemu, nawet ciężko choremu omywa się codziennie twarz i ręce, również łatwo przy dobrej woli i poczciwej troskliwości można wykonać to omywanie całkowite. Za 2, 3 razem nabierze się zupełnej wprawy.

Gdy omywania całkowitego dla wielkiego osłabienia chorego nie można wykonać na raz, natenczas dzieli się go na 2, 3 części: Rano omywa się piersi, brzuch i ramiona; po południu: plecy i nogi. Albo, rano: piersi i brzuch; przed obiadem: plecy; po obiedzie: odnogi górne i dolne.

Ostrożne a szybkie omywanie nie zaszkodzi nigdy, nawet gdyby dość zimną wodą — co jest najlepszem — wykonanem zostało.

Kiedy i jak często omywać chorych należy, podanem jest w poszczególnych słabościach.

Tu zaznaczamy, że omywania wskazane są w gwałtownych gorączkach, we wszystkich chorobach, którym towarzyszy gorączka, w tyfusie, ospie zastępują zimne kąpiele, jeżeli ich z jakiejś przyczyny używać nie można.

Czas powtórzenia omywania wskazuje w gorączkach wzrastająca gorącość i połączony z nią niepokój. W niektórych warunkach powtarza się je co ½ godziny.

Wiele słabości, jak katar, gorączkę śluzową, ospę, tyfus i t. d. wyleczyłem tylko omywaniami.

Słabowitych omywam często octem rozcieńczonym wodą. Czyści on dokładnie skórę, zjędrnia ją, otwiera pory, wzmacnia, hartuje.

Często opowiadają, że omywanie winem, spirytusem i t. d. szczególniejsze sprawia skutki. Próbowałem i ja takich zmywań, nie doświadczyłem jednak, aby skuteczność ich wyższą była od zwyczajnych. Często próby nie przynosiły żadnego rezultatu.

Przed niewielu laty, sławiono wódkę francuzką (Franzbranntwein) jako środek najlepszy do omycia—*non plus ultra:* tysiące flaszek sprzedawano i kupowano. Po kilku latach ucichło, a teraz znowu zaczyna się ta wódka pokazywać w obiegu.

Specyfiki takie pokazują się i giną jak komety. Ciągną za sobą czasem długi ogon, ale potem giną na zawsze. Nie są to zwyczajne, regularne gwiazdy, które co noc wschodzą i spokojnie świecą bez przerwy. Z ostatniemi mógłbym porównać wodę. Ona używaną będzie zawsze, gdyż działa skutecznie, podczas gdy inne środki giną—bo nie wytrzymały próby,

Życzyłbym sobie, aby woda powszechnie była używaną, nawet w tych kołach, które do jej rozpowszechnienia wiele przyczynić się mogą.

2. Omywanie częściowe.

Wykonuje się tylko na jakiejś części ciała. Używa się do nich zimnej wody i wykonuje ręką lub grubym ręcznikiem. Zresztą mają tu zastosowanie reguły podane powyżej.

Zaogniony jest palec, ręka, noga lub inna część ciała,—wszędzie trzeba gasić, gdy się pali.

Kiedy używać ich wskazanem jest w pojedyńczych przypadkach chorób.

F. Opaski.

1. Opaska na głowę.

Robi się w 2-jaki sposób:

Cała głowa, twarz i włosy zmywa się, aby mokrą była zupełnie. Woda dostać się powinna aż do skóry, wszelako nie powinna cieknąć z włosów; dobrego byłoby za wiele.

Następnie owija się całą głowę suchem płótnem. aby dobrze przylegało, nie dopuszczało powietrza, zostawiając niezakryte oczy. Za ½ godziny, rzadko po upływie 1 godziny są już włosy suche.

Zmywanie i opaska może być następnie 2, 3 razy powtórzoną. Baczyć tylko na to należy, aby opaska zawsze była dobrze suchą. Drugi i trzeci zabieg trwa po ½ godziny, uważać tylko trzeba, aby przed każdem następnem zabiegiem wyschły włosy zupełnie.

Pod koniec ostatniego zabiegu, gdy rozwinie się opaski, należy głowę i szyję omyć szybko i lekko zimną wodą i osuszyć ręcznikiem, podobnie jak się to zrana czyni.

Gdy potrzeba silnych wydzielin lepszy jest zabieg zrobiony w następny sposób:

Zmywa się głowę, jak podano wyżej. Opasek bierze się dwie, jedna płócienna przylegająca dokładnie (jak wyżej): druga wełniana, lekka, zamyka zupełnie przystęp powietrza.

Gdyby wywiązało się zbyteczne gorąco, można zwilżyć prócz włosów i opaskę płócienną. Jeżeli zabiegi mają trwać czas dłuższy, należy zrobić przerwę na 25—30 minut.

Zabieg ten kończy się zabiegiem dodatkowym, jak powyższy.

Opaska na głowę uśmierza ból głowy natury reumatycznej, powstały z zaziębienia lub szybkiej zmiany temperatury; bardzo skuteczną jest na liczne łuski, suche wysypki i małe wrzody pod włosami.

2. Opaska szyjna.

Pierwszy rodzaj tej opaski (w łagodnej formie) wykonuje się w ten sposób, że zwilża się ręką lub ręcznikiem całą szyję i otula się ją suchem, grubem płótnem starannie, 3—4 zakrętami, nie ściągając go jednak zbytecznie. Powietrze nie powinno mieć przystępu do miejsca zwilżonego.

Drugi rodzaj robi się tak: cienki ręcznik macza się w zimnej wodzie, wykręca i zakłada na szyję. Mokry obwija się suchym ręcznikiem, a oba opaską flanelową. Kto jej nie ma, niech weźmie kawał suchego sukna i szczelnie się nim owinie.

Według mego długoletniego doświadczenia przeciwnym jestem zabiegom długotrwającym: zamiast polepszenia przynoszą one pogorszenie zazwyczaj. Dlatego też chorzy nie mają do opaski szyjnej zaufania. Kto raz się zawiódł, tego niepodobna nawrócić namową ani perswazyami. Kilka uwag więc o opaskach w ogóle, (nie wyjmując opaski szyjnej) nie zawadzi.

Zadaniem opasek jest przeszkodzić nadmiernemu nawałowi krwi do jakiegoś miejsca, krew tę odciągnąć, odprowadzić z tego miejsca i zmniejszyć temsamem gorączkę. Jeżeli zostawię opaskę długo na jednem miejscu np. noc całą, natenczas rozgrzewa się ono czem bardziej, co raz więcej krwi tam napływa. Gorąco wreszcie staje się nieznośnem, a zapalenie zamiast zmniejszać, powiększa się.

Wniosek ztąd uczynić łatwo, co warta opaska szyjna długo trwająca.

Z tego powodu nie pochwalam zabiegów, które trwają noc całą lub kilka godzin; opaska szyjna leży u mnie 1, najwyżej $1\frac{1}{2}$ godziny: co $\frac{1}{2}$ godziny, według okoliczności co 20 minut nawet odmienia się ją tj. macza się w wodzie i okręca na nowo. Maczanie ponowne powtarza się w czasie jednego zabiegu 2—3 razy.

Zależy to od większej lub mniejszej gorączki chorego. Uczucie gorąca i niespokojności jest najlepszą wskazówką, kiedy odmienić okład.

Opaska szyjna wskazaną jest w zapaleniach szyi, trudnościach w przełykaniu i w niektórych cierpieniach głowy. Równocześnie starać się należy przeciwdziałać zabiegami na inne części ciała np. na nogi (mokre skarpetki), polanie dolne i t. d.

3. Chustka trójkątna (szal).

Chustka trójkątna jest specyalnym zabiegiem na piersi i górną część pleców. Każda kobieta lub dziewczyna ma wełnianą, czworoboczną chustkę, którą złożywszy we dwoje w trójkąt, zarzuca na ramiona. Podobnej chustki używa się na opaskę.



Fig. 21.



Fig. 22.

Przyrządza się ją z grubego płótna mającego 1 — 1½ metra długości i tyleż szerokości. Złożona w trójkąt zakłada się na ramiona tak, że większy kąt przychodzi na plecy i sięga aż do krzyżów, oba zaś mniejsze kąty pokrywają pierś, łączą się dokładnie pod szyją u góry, i krzyżują się końcami na piersi (zobacz rycinę).



Fig. 23.



Fig. 24.

Opaska ta macza się w zimnej wodzie, wykręca, kładzie na gołem ciele i pokrywa szczelnie suchem płótnem lub flanelą.

Wkrótce czujesz wywiązujące się przyjemne ciepło, chustka staje się ciepłą — a nawet i gorącą.

Zabieg trwa ½—1½ godziny, w rzadkich wypadkach, gdy silniejszych potrzeba wydzielin 2 godziny. Przy dłuższem trwaniu nie zapominać o odnowieniu opaski. Zwilża się ją powtórnie po ½—¾ godziny, z reguły wtenczas, gdy rozgrzeje się mocno a silną jest gorączka.

Wskazaną jest w gorączkach, początkach zapaleń w głowie lub na głowie, gorączkowych katarach: niewinna ta opaska rozpuszcza i wydziela zaflegmienie w szyi, oskrzelach i piersi.

Znakomita i uderzająca jest skuteczność tej opaski u kobiet umysłowo chorych. W połączeniu z innym lekkim zabiegiem wystarczała ta chustka do powstrzymania nawałów krwi do głowy lub do odciągnięcia krwi z przepełnionej głowy.

Drugim zabiegiem były zwykle mokre skarpetki, opaska na nogi, lub ciepła kąpiel nożna z popiołem i solą.

4 Opaska nożna.

Opaska ta jest zawsze zabiegiem ubocznym; pomocniczym go także nazwać można, gdyż w pomoc przychodzi innym zabiegom. Opaska nożna jest dwojaka.

a) Właściwa opaska nożna.

Najłatwiej robi się ją tak; mokre skarpetki naciąga się na nogi, na nie znów skarpetki suche wełniane, poczem pacyent kładzie się do łóżka i dobrze okrywa nogi.

Kto nie ma skarpetek, niech zamoczy grube lniane kawałki płótna, lub lnianą opaskę w wodzie i occie (po połowie biorąc), okręci nogi aż po za kostki, opasze po wierzchu flanelą suchą i okryje się porządnie w łóżku.

Zabieg trwa 1—1½—2 godzin i wymaga koniecznie leżenia w łóżku.

Jeżeli wywiąże się wielkie gorąco, a chodzi nam o to, aby odciągnąć gorącość z piersi lub brzucha, jak np. w zapaleniu piersi, opłócnej, brzucha — natenczas odmienia się opaska tak często, i macza w wodzie, ile razy rozgrzeje się mocno.

Opaska ta oddaje wyborną przysługę w przypadkach, w których o to chodzi, aby chorowite soki wyciągnąć z nóg, lub w zapaleniach odciągnąć gorącą krew z góry na dół.

Nie należy uważać opaski nożnej za równoznaczną z kąpielą nożną i jej skutkami. Trwanie kąpieli nożnej jest znacznie krótsze a działanie jej więcej ograniczone. Wprawdzie i ona odciąga gorącą krew do nóg, oczyścić jednak i wyprowadzić złych soków z nóg nie potrafi ani zimna ani ciepła kąpiel nożna.

Kto znosi zabiegi wodolecznicze wieczorami niech naciągnie mokre skarpetki przed spaniem a na wierzch suche. Nie straci na to wiele czasu, a będzie spał wybornie i nie potrzebuje uważać na długość trwania zabiegu. O jednym niech tylko pamięta, że obudziwszy się w nocy lub rano natychmiast powinien zrzucić mokre skarpetki.

Wieśniakom zmęczonym bardzo pracą taka opaska skarpetkowa na noc wzięta, odciąga jeszcze gruntowniej znużenie z nóg, aniżeli zimna kąpiel nożna.

Kto miewa zimne nogi niech spróbuje wziąść na noc taką opaskę. Także cierpiącym na poty nóg przepisywałem ją często z dobrym skutkiem; poprzedzała ją jednak kilkakrotna para nożna.

b) Opaska aż pozakolana.

Silniej aniżeli opaska poprzednia pod a) opisana, działa opaska aż po za kolana.

Mokra, lniana opaska, która przy opasce nożnej a) okręca nogi, wznosi się coraz wyżej, opasując łydki i aż po za kolanami się kończy. Potem okrywa się ją

drugą opaską suchą, najlepiej wełnianą. Zachować się przynależy co do czasu i innych okoliczności tak, jak to podano przy poprzedniej opasce a).

Zalecam tę opaskę do odprowadzenia gorąca z górnej półowy ciała, do usunięcia wielkiego znużenia, a szczególnie do wypędzenia dokuczliwych wiatrów i zastarzałych upartych gazów.

Nie trzeba uważać tej opaski za zabieg wspomniany przy półkąpiołkach: „stać w wodzie aż pozakolana.“ Tamten zabieg jest wzmacniającej a nie odprowadzającej natury.

5. Opaska dolna czyli zawijanie dolne.

Otrzymała swoją nazwę z tego powodu, gdyż używa sie głównie w cierpieniach nóg i brzucha, jest więc opaską dla dolnych części ciała. Zaczyna się pod pachami i sięga aż po za palce nóg. Górna część ciała, ramiona, łopatki, pozostają wolne i okrywa się je dobrze koszulą lub lepiej jakiemś ciepłejszem okryciem, aby powietrze nie miało przystępu.

Opaska dolna robi się tak; na materacu lub sienniku pokrytym prześcieradłem rozciąga się koc wełniany bardzo szeroki.



Fig. 25.

Przeznaczone na otulenie prześcieradło powinno być tak szerokie, aby okręcić nim ciało, co najmniej dwa razy, czasem 3—4 razy—a tak długie, aby sięgało aż po za palce nóg. Składa się go we dwoje, macza w

zimnej wodzie, wykręca dobrze, aby nie ciekło, i rozkłada się w formie prostokątu na kocu. Teraz pacyent kładzie się na niem, zakrywa z prawej i lewej strony tak, aby okryło wszędzie ciało a mokre końce prześcieradła zachodziły na siebie i teraz zawija się leżący pod spodem koc szczelnie, aby chronił przed przystępem powietrza; na koniec z wierzchu należy okryć się starannie pierzyną. Na nogi daje się prócz tego jeszcze osobne nakrycie (patrz rycinę 21).

Sprawa to nie tak zawikłana, jak się przy czytaniu wydaje, można ją sobie złatwić mając kogoś do pomocy. Pacyent stojąc w majtkach kąpielowych obok łóżka obwija się opaską mokrą według przepisu i kładzie na koc rozłożony. Pomocnik nie tracąc czasu wyrównywa opaskę, poprawia, zakładając brzegi na siebie, i okrywa kocem i pierzyną.

Prawda, że jest przy tem trochę trudności, mniej jednak aniżeli przy obwiązywaniu, specyalnemi obwijaniami, których nie używam nawet przy największych opaskach.

Skoro nabędziesz wprawy, spostrzeżesz wkrótce nie jedną korzyść w mojej metodzie. Znam wielu, którzy bez trudności, w bardzo krótkim czasie (a to rzecz najważniejsza) przyrządzają sobie i aplikują wszystkie większe opaski.

Podaję tu jedną uwagę, która rozpędzi lękliwość i dreszcze, jakie niejednego strachajłę przejmują, gdy czyta ustęp niniejszy.

Kto wstrętu do zimnej wody nie może przezwyciężyć, kto ma mało ciepła, delikatne nerwy i t. d.— niech całkiem spokojnie zmacza sobie opaskę w wodzie ciepłej.

Owszem, zmaczanie w takiej wodzie ściśle przepisuję słabowitym, wątłym, niedokrewnym a szczególniej ludziom starszym.

Zastósowanie opaski dolnej trwa przez 1, $1\frac{1}{3}$ czasem 2 godziny. Początkowe uczucie zimna ustąpi wnet przyjemnemu ciepłu.

Wieśniacy i ludzie biedni mogą sobie ułatwić zabieg w ten sposób: Bierze się worek ze zboża zużyty nieco, a więc już miękki, macza w wodzie, wykręca dobrze i wchodzi się w niego aż po pachy, naciągając niby spodnie. Następnie trzeba się położyć na kocu, rozścielonym na łóżku, zawinąć nim szczelnie, i przykryć dobrze pierzyną. Setki ludzi używało takiego worka—nie wstydź się, i tobie worek przysłuży się dobrze.

Opaska dolna używa się zawsze w połączeniu z innymi zabiegami. Działanie jej jest rozmaite: rozgrzewa, rozpuszcza, wyprowadza. Sfera jej działalności: dolne części ciała. Użycie jej wskazanem jest w spuchnięciu nóg, w przypadkach reumatyzmu i podagrycznych, w cierpieniach nerek, wzdęciach, kurczach i t. d.

Zamiast czystej zimnej lub ciepłej wody używam bardzo często do zamaczań, odwaru ze siana, owsianej słomy i gałązek świerkowych. Kwaśne siano może zastąpić siano koszone w kwiecie, a oba wskazane są w trudnościach w oddawaniu moczu (uryny), w cierpieniach kamienia i piasku. Odwar z owsianej słomy okazał się zawsze dobrym w podagrze, piasku i kamieniu; odwar świerkowy skutecznym jest dla słabowitych do wyprowadzenia gazów i usunięcia najrozmaitszych przypadków kurczowych w brzuchu.

6. **Opaska krótka** (zawijanie małe.)


Fig. 26

jest najczęściej używaną. Stanowi ona sama dla siebie zabieg skończony t. j. działa na całe ciało bez pomocy innych wodnych zastósowań. Podnosi ciepłotę ciała lub wyciąga za wielkie gorąco, według tego czy trwa dłużej czy krócej.

Opaska ta jest bardzo ulubioną a do ogólnego jej rozpowszechnienia przyczyniła się ta okoliczność, że każdy ją

sobie sam założyć i okręcić może łatwo i wygodnie.

Szerokość jej poczyna się pod pachami a kończy po nad kolanami. Grube lniane płótno, szerokie jak wyżej powiedziano, składa się we 4 — 6-ro; zwilża się w wodzie, wykręca i zakłada tak, aby dobrze przylegało. Flanela pokrywa po wierzchu szczelnie część wilgotną a pierzyna daje potrzebne ciepło *).

Słabowici, osoby starsze, niedokrewne, których krew nie zbyt wysoko wznosi się ponad punkt marznięcia powinni opaskę zmaczać w ciepłej wodzie.

Wieśniacy i ubodzy zamiast lnianej opaski mogą znowu użyć miękkiego worka i okręcić się nim na szerokość.

Zabieg trwa według przepisu przez 1, 1½, czasem 2 godziny.

Gdyby zdrowi ludzie używali krótkiej opaski co 8, lub tylko co 14 dni, zapobiegliby gruntownie wielkiej ilości słabości. Działa ona skutecznie i czyszcząco na nerki, wątrobę i brzuch, który uwalnia od upartych wiatrów, męczących gazów, zaległych materyi i zbytecznej wody. Wodna puchlina, cierpienia serca i żołądka, (które pochodzą od ciśnienia gazów do góry, jeżeli się je wyprowadzi to ustają zupełnie) są to goście nieznani przyjaciołom krótkiej opaski. Znam wielu takich wiernych przyjaciół, którzy niejedną noc aż do rana przyjemnie przespali w opasce.

Rozległe zastósowanie ma opaska w zaflegmieniach żołądka, w cierpieniach serca i płuc, w najrozmaitszych cierpieniach głowy i szyi. Bliżej wskaże to część III.

---

*) Można także tak robić ten zabieg. Opaska 3 metry długa macza się w ⅓ części w wodzie, wyciska, okręca koło ciała tak, aby część wilgotna przylegająca do skóry pokryta była częścią suchą. Na końcu opaski są tasiemki, któremi się ją przymocowuje. Potem flanela, pierzyna.

Jeżeli nie widzę jasno, gdzie tkwi złe, jeżeli siedziby choroby odkryć nie mogę, opaska krótka jest mi natenczas najlepszym doradcą. Szerzej rozwodzić się nad tem nie pozwala mi brak miejsca.

Pacyentom, których brzuch z jakiejkolwiek przyczyny jest osłabiony, radzę go natrzeć tłustością wieprzową lub olejkiem kamforowym bezpośrednio przed wzięciem opaski lub zaraz po jej zdjęciu.

W kurczach dobrze jest zmaczać kawał zwykłego płótna w occie i położyć go na gołem ciele pod opaską. Kto ma kurcze, uczucie zimna, dreszcze, wtedy bierze się ciepłą opaskę.

7. Mokra koszula.

Zabieg ten obrałem dlatego, aby nawet ludzie prości o małem pojęciu, łatwo go zrozumieli.

Zwykła, lniana koszula macza się w wodzie, wykręca dobrze i nawdziewa na ciało jak zazwyczaj. Pacyent kładzie się na kocu rozciągniętym na łóżku, okrywa się nim dobrze (lub okręcić każe) i nakrywa pierzyną.

Pewien jegomość mówił, że dla niego to postępowanie jeszcze jest za długie. Stawał więc w koszuli w wannie, kazał polewać się z konwi wodą po koszuli, potem okręcić kocem. Nigdy nie mógł dość nachwalić „tego najpierwszego i najlepszego ze wszystkich zabiegów", który mu przynosił wyborny sen, wesoły humor, krzepił ducha i orzeźwiał ciało.

W mokrej koszuli leżeć trzeba 1, $1\frac{1}{2}$ najdłużej 2 godziny. Działanie jej jest wielce pożyteczne, roztwiera pory i ciągnie niby łagodny plaster — uspakaja, usuwa kongestye i kurczowe przypadłości, jednostajną ciepłotę wytwarza i przyczynia się w ogóle do zdrowia z powodu znakomitego wpływu na skórę. Przepisywałem ją z bardzo dobrym skutkiem w cierpieniach umysłowych, dzieciom w plą-

sawicy (*tańcu św. Wita*) i podobnych jej objawach, *w chorobach skóry*. Jeżeli w tych ostatnich przypadkach silnych potrzeba było wydzielin lub wywabienia wysypki, np. szkarlatyny, — natenczas kazałem moczyć koszulę w wodzie słonej lub zmięszanej z octem.

8. Płaszcz hiszpański (opaska wielka).

Nazwy tej nie wymyśliłem, skoro jednak pacyenci tak ochrzcili opaskę wielką czyli otulenie wielkie, niech jej ta nazwa pozostanie.

Płaszcz hiszpański, jest podobnie jak kąpiel całkowita lub opaska mała, zabiegiem samemu sobie wystarczającym (używa się sam, bez innych pomocniczych zabiegów) i działa na cały organizm.

Jak się przyrządza to największe zawijanie?

Z płótna zgrzebnego robi się rodzaj płaszcza, podobnego do obszernej koszuli z rękawami, który otwarty jest z przodu, a sięga aż po za palce nóg (patrz ryc. 23). Ten płaszcz macza się w wodzie zimnej, lub dla osób słabowitych, niedokrewnych, starych, lękających się wody — *w ciepłej*, wykręca się go dobrze, naciąga jak koszulę a z przodu zakłada dobrze poły na siebie. Przedtem rozbiera się łóżko i rozpościera na niem koc wełniany. Koc powinienbyć bardzo szeroki (3 metry wszerz i wzdłuż) lub w braku takiego, bierze się *dwa*, kładąc je na szerokość na łóżko. Na nie kładzie się chory, zawija się go szczelnie kocami i nakrywa ciepłą pierzyną (patrz ryc. 24). Uwagę *zwrócić* na to należy, aby jak najprędzej naciągnąć mokry płaszcz i zawinąć kocami



Fig 37.

chorego, czyli, aby wystawiony był jak najkróciej na działanie powietrza. Koc powinien przylegać dokładnie, szczególniej koło szyi, nieutrudniając oddychania. Kto nie ma pierzyny okrywa się kołdrami.

Raz przyszedł do mnie pacyent cierpiący na najrozmaitsze choroby. Trapiły go kongestye, wzdęcia, hemoroidy a stłuszczenie serca powodowało wielką trwożliwość. Przepisałem mu płaszcz hiszpański 1—2 razy w tygodniu; po dłuższem używaniu go, zniknęły wszystkie wymienione wyżej choroby. Od tego czasu używa ów pan hiszpańskiego płaszcza aż dotąd — jako u-

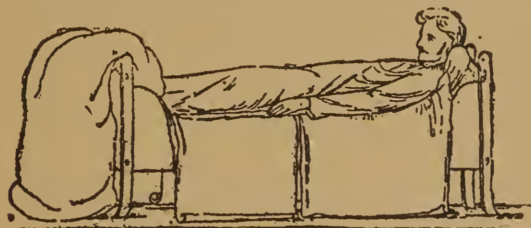


Fig. 28.

niwersalnego środka chroniącego od chorób, a że niewiele ma czasu do stracenia, naciąga go przed spaniem, a zdejmuje obudziwszy się w nocy lub rano. Aby zaś nie potrzebował cudzej pomocy do aplikowania tej opaski kazał sobie zrobić z grubej wełny drugi płaszcz hiszpański, który naciąga na mokry.

Zabieg trwa przez 1, 1½, najdłużej 2 godziny. Dłuższy lub krótszy czas, stosuje się do sił indywidualnych, a szczególniej do korpulencyi. Dla słabego wieśniaka wystarczy 1, 1½ godziny; zażywnemu piwowarowi można bez wahania 2 godziny przepisać.

Jeżeli kto ciekawy, jak i jak silnie działa płaszcz hiszpański, niech się przypatrzy wodzie, w której po zdjęciu powinien być starannie wyprany. Zobaczy, że jest ona mętną i brudną. Zdziwiony uwierzy wtenczas,

że płaszcz hiszpański jest w stanie wyciągnąć tyle nieczystości.

Przypominam sobie, że w niektórych wypadkach opaska z białej stała się całkiem żółtą, a żółtości tej żadnym ługiem wyprać niemożna było. Dopiero blichowanie na trawie wróciło jej kolor biały.

Krótkotrwałe otulenie wielkie w łagodny ale gruntowny sposób — otwiera pory na całem ciele i wyciąga z niego nieczystości, śluz i t. d. Jak korzystnie działa to na normalną ciepłotę ciała, i na ogólny stan zdrowia — nie potrzebuję dodawać.

W szczególności używam opaski wielkiej w zakatarzeniu ogólnem (któreobejmuje mniej więcej całe ciało), w gorączcze śluzowej, podagrze, ospie, tyfusie, dla zapobieżenia atakom apoplektycznym (paraliżowi) i t. d. W części III. często o nim będzie wzmianka.

Płaszcz hiszpański zamaczany w odwarze ze siana, słomy owsianej lub świerczyny znakomicie działa w dolegliwościach podagrycznych, w kamieniu moczowym, nerkowym i t. d. Właściwością bowiem powyższych roślin jest leczenie tych chorób.

G. Picie wody.

Ostrzegam przed dwoma ostatecznościami, tj. przed zapatrywaniami, które właściwie przekraczają miarę. Nie wiele dziesiątek lat temu, urządzano prawdziwe turnieje picia wody. Kto najwięcej mas pochłonął, ten największym był bohaterem. Wypić na dzień 4, 6, 8 litrów wody nie było wcale rzadkością. Jeszcze i dziś w niejednej głowie pokutuje to przekonanie, że picie wielkiej ilości wody musi człowieka uzdrowić. Lepsze jednak to dziwactwo, aniżeli owo, które powiada, że człowiek tak wiele stałych potraw zjada, że wypić 4, 5 litrów piwa, to wcale nie za dużo płynu.

Hołdujący drugiej ostateczności potępiają picie wody.

Nie piją tygodniami, miesiącami nawet kropli wody, gdyż woda szkodliwą jest, jak mniemają, i nie przynosi korzyści żadnej.

Smutna to doprawdy, że ludzie nieraz zdrowego nie mają rozumu, za naturalnem uczuciem i popędem instynktowym, któremu nawet ulegają zwierzęta, iść nie chcą, i postawiwszy z góry jakąś fałszywą zasadę, zastanowić się nad nią nie myślą wcale. Czy to rozsądnie?

Czyż stworzyciel, ten mistrz nad mistrzami, uczynił coś połowicznego, spartaczonego? Albo czy też ludzie do stworzonego cudownego porządku, wnieśli nieporządek i zamięszanie? Zanim zegar godzinę wydzwoni, oznajmia o tem minut parę naprzód. Nieskończenie mądry stwórca daje znak głodem, kiedy jeść, pragnieniem, kiedy pić należy. Ludzkie ciało ten żywy zegar o doskonałym chodzie i regularności, szedłby i wybijał godziny wybornie, gdyby głupota ludzka nie zarzucała jego kółek piaskiem, nieczystością, i nie hamowała jego biegu.

Ile razy oswojone lub dzikie zwierzęta czują głód, szukają pożywienia; ile razy zjawi się pragnienie, spieszą do źródła. Nasyciwszy się, nie jedzą niczego więcej.

Podobnie postępuje człowiek niezepsuty zachowując regularny sposób życia w zdrowiu i słabości.

Z tych powodów stawiamy tu najwyższą zasadę, regułę złotą, której każdy trzymać się powinien:

Pij, jak często masz pragnienie, ale nie pij wiele.

Znam osoby, które tygodniami kropli nie piją wody, innym wystarcza na dzień cały szklanka wypita przy śniadaniu. Że nie mają nigdy pragnienia, tem się to tłumaczy iż w potrawach otrzymuje ciało dostateczną ilość wody. Tylko w czasie gorącego lata, lub podczas gorączki poprzedzającej chorobę zjawia się pragnienie — zresztą jest ono rzadkiem u wielu gościem.

Pozostaje więc dla mnie zagadką, dlaczego bez najmniejszej potrzeby tylu ludzi zalewa formalnym potopem żołądek? Postępowanie takie musi za sobą złe pociągać następstwa *).

Pij, jak często masz pragnienie, ale nie pij wiele.

*) Wspomnieć tu należy o piciu wody podczas obiadu, i w ogóle przy jedzeniu. Wieśniacy rzadko w tym względzie grzeszą przesadą — więcej mieszczanie i panowie. Nie jest dobrze „pić w czasie jedzenia". Znam wielu lekarzy, którzy odradzają to zdrowym, a chorym zakazują stanowczo. Kto ma dobre oko i nieco doświadczenia, ten wie, że ci co w czasie jedzenia piją wiele wody, piwa i t. d. jak w ogóle pijący nad miarę uskarzają się na złe trawienie.

I nie może być inaczej.

Skoro gryziemy w ustach jakiś pokarm miesza się on dokładnie ze śliną, którą wyrabiają w tym celu gruczoły ślinne. Jest więc nierozsądnie połykać coś stałego, zanim dobrze dokonaną została ważna praca rozdrobienia i rozmiękczenia. Rozmiękczony pokarm dostaje się do żołądka, gdzie go przenika sok żołądkowy. Im ten niezbędny sok jest czystszym, lepszym, pierwotniejszym (tj. niezmięszany) tem lepszem jest trawienie i jego skutki, tj. tem lepszemi, przygotowane przez trawienie soki i części pożywne podane organizmowi do uzupełnienia części ciała.

Kto więc spożywając pokarm zalewa go innym obcym płynem, wodą, winem lub piwem, natenczas sam sok żołądkowy już nie przenika pokarmu, gdyż został rozpuszczonym wodą, piwem lub winem.

W czasie objadu polewając pokarmy 6—8 razy rozcieńcza się sok żołądkowy, w ten sposób on jako esencya trawiąca nie może fungować a żołądek rozpuszczonemi 6—8 krotnie potrawami nie bywa wzmocniony lecz uciśniony.

Nie trzeba się uskarżać, że biedny żołądek krzyczy ojoj, a trawienie jest złem.

Jak należy więc uporządkować picie?

Kto ma przed jedzeniem pragnienie, niechaj pije! Pragnienie wskazuje potrzebę większej ilości soków. Są one zgęstniałe, należy je więc rozrzedzić.

W czasie jedzenia nie pić lub pić bardzo mało aby czysty sok żołądkowy przeniknął każdą choćby najmniejszą cząstkę pokarmu.

Po jedzeniu, gdy upłynął czas jakiś, a miazga pokarmowa wymaga płynu, aby sokiem żołądkowym dokładnie przerobioną

Wieśniacy nie lubią wcale nagłej ulewy; twierdzą bowiem, że więcej niszczy i psuje aniżeli użyznia. Natomiast zapewniają, że owe silne mgły poranne, które kapelusz wieśniakowi tak zwilżą, że aż cieknie z niego, są najlepszymi jego przyjaciołmi, gdyż przynoszą żyzność i urodzaj.

Ciało a szczególnie żołądek potrzebuje płynu, do rozcieńczenia soku żołądkowego, i powiększenia jego ilości, żeby był w stanie opanować stałe pokarmy. Gdy go przyciśnie potrzeba przypomina on się niby delikatnem pukaniem, lekkiem pożądaniem wody, lub krzykiem, silnym, kołataniem, gdy go pali pragnienie. Słuchać należy tego głosu,—mniejsze o to, czy woła zdrowy, czy chory żołądek. Dawaj mu jednak małe ilości wody w odpowiednich odstępach czasu; większe mogłyby mu szkodzić. W słabości, w gorączce naprzykład, mniej a częściej np. łyżkę stołową co 5—10 minut. Szklanka wody wypita naraz nie ugasi pragnienia ale do istniejących nowe doda cierpienia.

Przykład niech objaśni mój przepis. Cierpi kto na twardy stolec, wielka gorączka pali brzuch, chory ma silne pragnienie; mógłby, jak powiada wypić 4 szklanki wody jedną po drugiej, wszystko to jednak kropla wody na ogień. Wierzę mu; wielka ilość wody dostawszy się do żołądka nie dotykając wcale miejsc cierpiących nie wywiera na nie pożądanego skutku, lecz przechodzi szybko przez ciało unosząc z sobą w dodatku znaczną ilość tak niezbędnego żołądkowego soku. Zamiast wielu szklanek wody należy dać choremu co pół godziny jedną łyżkę tylko. Wnet uczuje inny skutek, który jest koniecznem następstwem rozumnego postępowania.

Z małą ilością wody szybko i łatwo mięsza się sok

---

być mogła, czyli innemi słowy,skoro odezwie się pragnienie w 1, 2, 3 godzin po jedzeniu, natenczas można pić, ale miernie.

Z wielu znakomitymi lekarzami omawiałem tę sprawę wyczerpująco. Wszyscy podzielali w zupełności moje zapatrywanie, i przypisywali niemierności w piciu niezliczoną ilość cierpień żołądkowych.

żołądkowy. Dolewając następnie co pół godziny pomnaża się soki, które chłodzą w regularnym biegu ciało, trzewia przebiegają a rozmiękczając i rozpuszczając usuwają w krótkim czasie wszelkie zaparcia i zatwardzenia. Niezliczona liczba chorych pcsłuchała mej rady w tym względzie i wnet uzdrowioną została. *Probatum est.*

W ostatnich czasach mówiono i pisano wiele o przedziwnych skutkach, jakie szczególniej w chronicznych słabościach sprawia picie ciepłej wody (30 st. do 35 R.). Sam nawet przed kilku laty próbowałem tego na niektórych pacyentach z dobrym skutkiem. Cześć, komu się cześć należy. Kto ciepłą wodę nad zimną przenosi, nie można go za to sądzić ani potępiać. Jest to rzecz gustu. Po dłuższych jednak doświadczeniach przekonałem się, że zimna, żywa woda (nie martwa) tę samą, jeżeli nie lepszą oddaje przysługę. Co do mnie, przenoszę ją nad wodę ciepłą lub gorącą. Niech każdy wybiera co mu lepiej smakuje.

UWAGI OGÓLNE.

Z zasady pogardzam, i potępiam słusznie znienawidzone środki tajemnicze i handel tymi specyfikami, które uchodzą za tajemnicę wynalazcy. Nie chcę, aby i mnie trafił ten zarzut. Dla tego otwieram w tej drugiej części tajniki mej apteki i każdemu pozwalam skosztować i zaglądać aż do najmniejszej flaszeczki z olejkiem *) aż do najmniejszego pudełka z ziółkami.

Każda apteka kosztuje wiele pieniędzy, w mojej zaś nie ma wiele drogich, kosztownych rzeczy. Przyznaję się do tego otwarcie i uważam możliwy ten zarzut jako wielką zaletę mej apteki. Prawie wszystkie moje ziółka, wyciągi, ekstrakta, oleje, proszki pochodzą ze ziół tanich, pierwiej często używanych i szacowanych, teraz zupełnie zapomnianych, które z łaski Boga rosną po ogrodach, polach, niektóre koło domu, po miejscach nieuczęszczanych, z ziół leczniczych, które przeważnie prawie centa nie kosztują.

---

*) Zatrzymuję tylko dla siebie receptę olejku wyciągającego; używa się w wypadkach zewnętrznych (nigdy zaś w wewnętrznych) a to w celu zapobieżenia nadużyciom. Gdybym nawet ogłosił przepis, nie przyniósłby on nikomu korzyści, gdyż apteka bez recepty lekarza, nie sprzedałaby olejku. Ja zaś nie mogę go posyłać nikomu, gdyż nie jestem ani lekarzem ani aptekarzem.

Napisałem tę książkę w pierwszej linii dla biedaków, których, w chorobach, mając na myśli Syna Niebios, z poświęceniem leczę; albo jak niektórzy mówią, fuszeruję, wdzierając się nie do swego zawodu. Dla nich to wyszukałem z namysłem niedrogie lekarstwa, starych doświadczonych przyjaciół, pomijając wiele innych. Przez długie lata badałem, doświadczałem, suszyłem, krajałem, moczyłem i kosztowałem. Nie ma zioła, nie ma proszku, któregobym sam nie kosztował i na sobie nie doświadczył. Życzyłbym sobie tylko, aby wszyscy ci starzy znajomi przynajmniej u jednej klasy ludzi doszli do nowych zaszczytów.

Długo namyślałem się, zanim postanowiłem dołączyć do zupełnie wystarczających środków wodoleczniczych tę apteczkę czyli spis leków, które na wewnątrz wodzie pomagać mają. Wyglądać by to mogło, jako votum nieufności dla siły leczniczej wody.

Są jednak chorzy, którzy mają nieprzezwyciężony wstręt do wody lub nie dadzą się namówić do często dłuższej a koniecznej wodnej kuracyi; otóż tym chciałem dopomódz zmniejszając, upraszczając i skracając leczenie wodą. To jednak tylko wtedy stać się może, jeżeli lecząc zewnętrznie wodą, równocześnie i wewnętrznie leczymy środkami leczniczymi.

Jeżeli kto przeglądnie moję aptekę, przekona się natychmiast, że ona tak, jak i leczenie wodą w ogólności, trojakie ma zadanie: niezdrowe, chore materye wewnątrz rozpuścić, na zewnątrz je wyprowadzić i organizm wzmocnić. Dla tego słusznie twierdzić mogę, że obie kuracye tak wewnętrzna jako też i zewnętrzna harmonizują ze sobą i zgodnie współdziałają. Ostrzegam jednak przed złudzeniami. Kto sądzi, że musi zewnętrzne leczenie wodą ostro i surowo przeprowadzać jest w błędzie, jak i ten się myli, kto myśli, że musi dużo i często zażywać wewnętrznie. Zawsze i wszędzie trzymać się należy tej złotej zasady: najłagodniejsze środki, używane czy to zewnątrz czy

wewnątrz są najlepszymi*).

Rośliny o wątpliwej skuteczności jak ślaz, korzeń lukrecyowy i inne; dalej te, których działanie w części jest niekorzystnem, jak na żołądek senes, chmiel i t. p.; nakoniec rośliny trujące — pominąłem zupełnie**).

Myślę ciągle o tem, jak Pan Bóg jest dobrym. Nie tylko każe rosnąć temu, co jest koniecznem na chleb powszedni, i do utrzymania życia naszego. On, który w swej nieskończonej mądrości wszystko podług miary, wagi i liczby stworzył, — posiał także niezliczoną liczbę ziołek, które ciału człowieka w dniach choroby i boleści uśmierzenie i uzdrowienie przynoszą. Obyśmy raz już to poznali jak Bóg jest dobrym! Roślinkom nadał przyjemny aromatyczny zapach. One to wonią swą wpraszają się i wabią do siebie. Idźmy za ich zapachem a zrywając je, dziękujmy za dobrodziejstwa Ojcu Niebieskiemu.

Nasza apteczka podzieloną jest na cztery działy główne i kilka działów mniejszych, podrzędnych,

---

*) Wielu chorych utrzymuje, że zażywanie wielu lekarstw, pigułek, ziółek i innych rzeczy musi człowieka uzdrowić. Przypominam sobie bardzo zdolnego lekarza, który jak najmniej zapisywał i skarżył się często na głupotę publiczności, która mimo orzeczenia lekarza żądała dużo leków. Gdy mię tacy głupcy nachodzą i spokoju nie dają, (opowiadał nam raz) dawałem im pigułki z chleba z jaką nieszkodliwą mieszaniną, która dodawała im zapachu apteki. Zapytani następnie o skutek, odpowiadali że w życiu jeszcze nigdy tak dobrych pigułek nie mieli i że im one zawsze pomagały.

**) Nie od rzeczy będzie wspomnąć tu parę słów o jedzeniu słodyczy i łakotek. Jeżeli słyszę, że męczyzni podobne dziecińśtwa robią, gniewa mię to; jeżeli mi to o dzieciach opowiadają, to żal mi tych biednych istotek i ubolewam nad krótko widzeniem lub niedostatecznym dozorem rodziców. Słabym dzieciom dawać takie rzeczy, byłoby zaprawdę krzywdą nie doprzebaczenia. Stanowczym jestem przeciwnikiem łakotek, choćby niewiedzieć jaką sławę i uznanie miały, i były skuteczne przeciw katarom, kaszlom, chrypkom, cierpieniom żołądka i innym możliwym chorobom. Tymi środkami można sobie zupełnie popsuć żołądek i organizm. Chorym coś podobnego podawać, byłoby zbrodnią niedodarowania..

Do głównych działów zaliczamy:

1. do pierwszego nastoje, (nalewki, tynktury),
2. do drugiego największego zioła,
3. do trzeciego proszki,
4. do czwartego oleje.

W działach podrzędnych jest ugrupowaną reszta leków, które nie należą do powyższych 4 rubryk. Szmatki płócienne, szarpie do okładów i opatrunków (zawsze czyste i świeże), wata i wiele innych rzeczy, może zająć miejsce na półkach ubocznych.

Nastoje (tynktury) i oleje muszą być przechowywane w naczyniach szklannych: proszki i ziółka albo w silnych woreczkach papierowych, albo co jest lepiej w pudełkach. Jeżeli kto nowe robić każe niech je zrobi obie; jednakowe, choćby były rozmaitej wielkości; i ustawi je w porządku, jak żołnierzy w szeregu. To sprawia przyjemność i daje imponujący wygląd domowej aptece, co słusznie się jej przecież należy. Wszystko to umieścić w chłodnem ale nie wilgotnem miejscu, aby nie pleśniało i w niezbyt odległej miejscowości, aby było pod ręką. Na każdem czy to pudełku, woreczku czy flaszce, powinien być wyraźny, dla każdego czytelny napis, co zawiera. Najlepiej ułożyć wszystkie lekarstwa w porządku alfabetycznym t. j. według a, b, c. Co się zaczyna na An. p. ałun, stawia się na początku, następnie na B i t. d.

Przedewszystkiem w aptece domowej powinien panować wielki porządek. Nawet obcy, który dotąd nigdy jej nie widział, powinien w jednej chwili każdą flaszkę, każde zioło znaleść. Następnie zachować należy największą czystość. Na żadnem pudełku nie powinno być najmniejszego pyłku, na flaszce nie powinna być plamka, nawet na flaszce z oleju nie powinno być plam zasychniętych. Nic tak nie uwłacza domowi jak nieczystość i pamiętaj dobrze, że podług dwóch rzeczy sądzi się całe domostwo i to zupełnie słusznie. Jeżeli te dwie rzeczy są czyste, to ca-

ły dom jest w porządku; jeżeli zaś nie czyste to mówi się: w tym domu mieszkają nieporządni ludzie! Chcesz wiedzieć, które są te dwa miejsca? nazywają się: apteka domowa i wychodki.

Największy będzie porządek w aptece domowej, jeżeli gospodyni domu, pilny synalek lub zamiłowana w porządku córka, obejmują nad nią opiekę i odpowiedzialność. Będzie ona mieć sobie za zaszczyt utrzymać jak największy porządek a ściereczka od prochów zawsze będzie leżeć w kąciku pod ręką.

Spełniając dobrze swój obowiązek opiekunka, niech pamięta, że to dla dobra członków całego domu, i przypomni sobie słowa Zbawiciela „coście najmniejszego moim braciom uczynili, mnieście uczynili.”

Co taka mała apteczka domowa zawierać powinna podałem na końcu w spisie.

Radzę przedewszystkiem zaopatrywać się w najpotrzebniejsze rzeczy; nie kupuj, co nie jest ci koniecznem. Przy sposobności można później dodać jedno lub drugie lekarstwo. Poniżej podaję w kilku słowach jak się sporządzają nastoje, ziółka i proszki.

Nastój (nalewka, tynktura.)

Wewnętrzne soki roślin — soki lecznicze mogą być z nich w rozmaity sposób wydobyte. Najlepszy, i najsilniejszy wyciąg otrzymujemy przez nastój.

Nastój sporządza się w sposób następujący:

Wybiera się z pomiędzy ziół, jagód i t. p. z których się chce wyciąg sporządzić, te, które są najlepsze tj. bez zarzutu i najpiękniejsze; wybrane wysusza się, rozłożywszy na deszczułce na świeżem powietrzu zawsze jednak w cieniu, o czem pamiętać należy, nigdy zaś na słońcu. Przy suszeniu pokaże się jeszcze wiele nieprzydatnych rzeczy, które naturalnie odrzucić należy.

Skoro zioła, jagody i t. d. są dobrze wysuszone, kraje się i daje do dobrze zatykającej się flaszki z wi-

na, napełnia się ją prawdziwym żytnim spirytusem — który nad inny przenoszę, — lub w braku tego czystym spirytusem lub wódką owocową; zatyka szczelnie i stawia na jakiś czas w miejscu, gdzie jest średnia temperatura*).

W ten sposób napełnione flaszki przechowywałen nieraz rok i dłużej, i dopiero później odlewałem jako wyciąg — spirytus przesiąknięty sokiem rośliny. W razie nagłej potrzeby można używać spirytusu, skoro odstał zaledwo dni kilka.

Nastoje zażywa się kroplami — w pewnych wypadkach wyraźnie podanych, bierze się łyżeczkę od kawy, a nawet i łyżkę stołową.

Zioła.

Przy pogodzie, jeżeli wracasz z pola lub idziesz w pole oglądać swoje zasiewy — zbocz trochę z drogi i nazbieraj tu i tam ziół rozmaitych; te, które rosną na suchem miejscu lub do słońca położonym wzgórku zasługują na pierwszeństwo; a owe, które zebrałeś podczas najpiękniejszego ich rozkwitu, te i najskuteczniejszą przyniosą ulgę w twoich cierpieniach. Niejedno z ziół rośnie w twym własnym ogrodzie, w sadzie, obok domu, koło stodoły. Wiele czasu nie potrzebujesz tracić na zbieranie ziół, poucz tylko swego chłopca lub dziewczynę a sprawisz im wielką przyjemność i uciechę a sobie pożytek. Zioła ogrodowe i polne powinny być co roku świeżo zbierane, a stare przeszłoroczne wyrzucone.

Każda gospodyni umie którąkolwiekbądź herbatę sporządzić. Ze suchych ziółek (o suszeniu wspominałem już wyżej) bierze się na filiżankę szczyptę t. j.

*) Zioła, jagody i inne rzeczy, z których sporządza się wyciąg można i na winie nastawić; co podanem jest przy ziołach. Wino to jednak trzeba wkrótce zużytkować, gdyż do dłuższego przechowywania wcale się nie nadaje.

tyle, ile można trzema palcami ująć, rzuca do rondelka, zalewa wrzącą wodą, stawia na parę minut na ogniu, aby się zagotowało, następnie odcedza się i już herbata gotowa.

W ten sposób sporządzona herbata ma najlepszy smak z aromatem każdej roślince właściwym. Ale to nie jest jeszcze najsilniejsza herbata. U siebie sporządzam herbatę w ten sposób, że zioła formalnie rozgotowują się — tak, że najmniejsza cząstka soków nie ginie. Jak się używa herbaty, filiżanką czy łyżką; podanem jest dokładnie przy każdej chorobie.

Proszki.

Proszek sporządza się w ten sposób, że osuszone korzenie, liście, ziarna lub jagody ziół lekarskich trze się lub tłucze w moździerzu.

Niektórzy chorzy łatwiej przyjmują proszki jak herbatę. Posypuje się im potrawy (jak pieprzem) wskazanymi proszkami, albo miesza się z napojem tak, że smaku nie czują.

Naczynia, w których się proszki przechowują, należy szczelnie zatykać, aby pył i proch nie dostawał się do nich.

Oleje.

Jak się przyrządza oleje (o ile nie dostanie ich gotowych w aptece), podanem jest przy każdej chorobie, w której się ich używa.

Po przechowaniu flaszeczek z olejkami poznaje się najprędzej, czy kto ma zamiłowanie do porządku i czystości.

CZĘŚĆ DRUGA.

APTEKA DOMOWA.

"Benedicite universa germinantia in terra Domino!"
"Wszelkie zioła ziemi błogosławcie imieniowi Pana!"

LEKARSTWA.*)

1. Agawa amerykańska. (*Aloes*). (*Agave amor. L.*)

Ojczyzną tej rośliny jest Ameryka. Ztamtąd sprowadzono ją do Europy, więc nie rzadko spotkasz ją na oknach pomiędzy innymi wazonkami u lubowników kwiatów. Łatwo wpadnie ci w oczy i poznasz ją po liściach grubych, mięsistych, dosyć długich, o kolorze jasno zielonym, opatrzonych wielu kolcami. Kwiat ma Agawa rzadko; gdyby jednak znano skuteczność jej mięsistych liści, wtedy z pewnością każdy starałby się hodować ją w wazonie pomiędzy innymi kwiatami.

Skuteczność jest następna: Liść ugotowany w wodzie daje herbatę doskonale czyszczącą kiszki i żołądek. Utarty na proszek i zażyty 2 razy dziennie, na koniec noża biorąc, działa na wątrobę, leczy żółtaczkę. Odwar z łyżeczki miodu i liścia jednego zażyty w małych ilościach gasi wewnętrzną gorączkę, szczególniej, gdy na podniebieniu porobiły się pęcherze lub z zewnętrznego rozpalenia powstał koklusz. Kawałek liścia ugotowanego z miodem (pełny koniec noża) wyciąga gorączkę z oczu, jeżeli się je tą wodą obmywa. Kto się zranił lub ma wrzód niech szuka pomocy pewnej w

*) Dla ułatwienia zbierania ziół opisanych w tejże II części, wydała księgarnia Koesla „Atlas roślin leczniczych," który wyszedł w polskim języku, i jest do nabycia w każdej księgarni.

tym liściu. Piołun z aloesem ugotowany wypędza wodniste, złe materye, z których łatwo wodna puchlina powstaje i naprawia żołądek.

Tych kilka wyliczonych zalet powoduje mię, że polecam roślinę tę każdemu lubownikowi kwiatów.

2. Aloes (*orlis*). (*Aloe vulgaris L.*)

Aloes bywa używany tak zewnętrznie jak i wewnętrznie z dobrym skutkiem. Kupuje się go w aptece. Mikstura z proszku aloesu 1—2 razy na koniec noża, zagotowanego z łyżeczką miodu, — przeczyszcza dokładnie żołądek bez najmniejszego bolu.

Z innemi ziołami zmieszany aloes i sporządzony jako herbata działa silniej. Mieszanina taka przyrządza się w następujący sposób. Raz na koniec noża aloesu; 2) kwiatu bzowego, ile się daje na dwie filiżanki herbaty, 3) parę razy na koniec noża *foenum graecum;* 4) łyżeczkę od kawy włoskiego kopru. Z tego zrobić dwie filiżanki herbaty i wypić w dwóch dniach. Skutek następuje w 12—30 godzinach i nie jest silnem przeczyszczeniem tylko lekkim, obfitym stolcem.

O używaniu aloesu z dziurawcem (świętojańskie ziele) i krwawnikiem, wspomnę na innem miejscu.

Zewnętrznie użyty aloes posiada taką samą siłę czyszczącą jak i na wewnątrz. Kto ma oczy bolejące, mętne, czerwone, krwią zachodzące, z których materya i nieczystości cieką, ten niech sporządzi sobie z aloesu wodę do oczu. Jest ona znakomitą. Do flaszki sypie się aloesu tak na koniec noża; nalewa gorącą wodę, miesza parę razy — i woda do oczu jest gotową do użycia. Tą wodą omywa się oczy 2 lub 3 razy na zewnątrz i wewnątrz. Nie potrzeba się odstraszać, gdy z początku swędzi i szczypie trochę.

Zastarzałe rany, gnijące mięso, głębokie ropiące blizny, goją się bardzo prędko od tej wody.

Tym celem macza się szmatkę w wodzie aloesowej i przykłada na bolejące miejsce.

Jeżeli gdzie nie może się utworzyć nowa skóra, bo przeszkadza ropa lub wyprysk ostrej cieczy, wtenczas posypuje się ranę proszkiem aloesu tak grubo, że całą ranę pokryje. Następnie obwiązuje się ranę na sucho; tak robi się codziennie raz. Proszek aloesowy, wyciągnąwszy złe soki tworzy twardą powłokę, pod którą rośnie prędko nowa skóra.

Rany tak świeże jak i zadawnione, leczy aloes bardzo szybko. Środek ten czysty i czyszczący, gdziekolwiek będzie użytym (na oczy czy na rany) nie zaszkodzi nigdy.

3. Ałun.

Ałun ściąga, gryzie; jest więc bardzo dobrym przeciw jątrzącym się i ropiącym ranom. Sam widziałem, jak ałun powstrzymał rozszerzenie się raka nie rozwiniętego jeszcze wiele.

W ciało wrastające i wrzodziejące paznokcie należy zawsze leczyć ałunem.

Sposób użycia jest następujący:

Ałun sproszkowany t. j. na proszek utarty posypuje się na ranę; albo rozpuszcza się go w wodzie i rozczynem tym zmywa się, lub w rozczynie zamaczane płatki płótna przykłada na rany.

Skoro rany wyczyszczone są z ropy, mięsa dzikiego i t. p. rzeczy zupełnie, wtenczas ałun działa ściągająco, wysusza i goi prędko.

Na zęby, na których znajduje się niezdrowe krwią zaszłe mięso, jest słaby rozczyn ałunu doświadczonem lekarstwem.

Rozczyn ałunu służy już dawno jako płókanka do ust i do zębów, i jako płókanie na gardło.

4. Anyż (*Pimpinela anisum*).

Anyż zarówno jak koper włoski godnym jest polecenia; oddziaływa on lepiej na gazy (wiatry), niż koper, najczęściej mięsza się obydwa leki razem.

Olejki anyżu jak i kopru kupuje się najlepiej w aptece. Przeciw wiatrom używa się, biorąc 4 do 7 kropli na cukier codziennie 1—2 razy.

5. Babka (*Plantago laceolata*).

Jeżeli lud przy robocie skaleczy się, to szuka prędko liścia babki i tak długo dusi go i rozgniata, dopóki nie wyda parę kropel soku. Wprost na świeżą ranę leje się sok, lub macza w nim płateczek i na ranę przykłada. Jeżeli liść nie wyda soku, tylko zwilgnie natarty, to przykładają także takie rozduszone liście. Czy jest może przy tem niebezpieczeństwo zakażenia krwi? Wcale nie. Owszem taki opatrunek w pierwszej chwili choć pojedyńczy, nieraz jednak jest najlepszym, gdyż goi rany prędko. Sok z babki jak gdyby nić złota ściąga rozdartą ranę; a jak na złocie rdza nigdy nie osiada, podobnie od babki stroni zgnilizna i gnijące ciało. Oby setki ludzi zbierało na wiosnę lub w lecie liście tej rośliny, rozcierało ją, wygniotało soki i piło je! Tysiącom wewnętrznych dolegliwości, które niby grzyby z nieczystej krwi i z nieczystych soków pochodzą, możnaby zapobiedz. Są to rany, z których krew wprawdzie nie płynie, ale dlatego właśnie są one więcej niebezpiecznemi.

Herbata z suszonych liści babki wyborną jest przeciw wewnętrznemu zakatarzeniu. Gazety podają często długie pochwały na temat znakomitej skuteczności babki lub jeszcze dłuższe zachwalania przeróżnych wyrobów z soku babki.

Niejeden kupuje takie rzeczy za drogie pieniądze. Poczciwy wieśniaku! Sam możesz nazbierać sobie tych ziółek i przyrządzić je bez aptekarza. Wtenczas bę-

dziesz przekonanym, że masz prawdziwe, niesfałszowane lekarstwo.

Można robić także herbatę z suszonych liści babki i płucnika *(Pulmonaria Oficinalis)*, mieszając po połowie.

6. Bez czarny (*Sambuccus nigra*).

W dawnych czasach w pobliżu domu rósł zawsze bez czarny; teraz wytępiono go i wyrzucono. A jednak w każdym domu powinien być chowanym i pielęgnowanym, gdyż z tego krzewu skutecznymi są liście, kwiat, owoce, kora i korzenie.

Na wiosnę stara się silna natura wydalić z ciała niektóre substancye, które podczas zimy nagromadziły się w niem; kto nie zna tych przypadków, tak zwanych słabości wiosennych jak wyrzuty, rozwolnienie, kolka i t. p.?

Kto chce na wiosnę soki i krew wyczyścić i zależałe materye w lekki, naturalny wydzielić sposób, ten niech weźmie 6—8 liści bzu czarnego, pokraje cienko, jak tytoń i gotuje je przez 10 minut. Przez dłuższy czas pije się rano naczczo filiżankę tego odwaru a w godzinę później spożywa śniadanie.

Herbata ta bardzo pojedyńcza poprawia krew, czyści w świetny sposób organizm człowieka i zastępuje biednym ludziom pigułki, rozmaite zioła alpejskie i t. p. rzeczy, które w eleganckich pudełeczkach do dziś dnia obiegają w handlu, a bardzo często dziwaczne sprawiają skutki.

Jak na wiosnę, podobnie w każdej innej porze roku można sobie taką kuracyę urządzić. Nawet suszone liście dają świetny odwar rozpuszczający i wyczyszczający.

Kto nie jadał placków sporządzonych z bzowego kwiatu? (W Szwabii zwią ich placuszkami). Wielu piecze ich na wiosnę, kiedy drzewo strojne jest białem

kwieciem, twierdząc, że placki z tego kwiatu chronią od zimnicy.

Znam okolice, w których zimnica (ograszka) bardzo często się pojawia; tam na każdym stole widać na wiosnę taki placek z bzu, jako środek przeciw zimnicy. Nie badałem krytycznie tych placków. Ludziska ci jednak mogą spokojnie przy swoim pozostać przesądzie. Takie jedzenie dobrem jest i zdrowem.

I kwiat bzowy przeczyszcza także, o tem chyba nikt nie wątpi. Byłoby dobrze, aby w każdej aptece domowej było pudełko suszonego kwiatu. Zima jest długą, mogą zdarzyć się wypadki, w których podobny rozwalniający i napotny środek bardzo skutecznie działa. Herbata ta nie może szkodzić nigdy.

Z organizmu, w którym zagnieździć usiłuje się wodna puchlina, wypędza herbata z korzenia bzu tak silnie wodę, że żadne inne lekarstwo nie może mu sprostać w tym względzie; a przytem działanie jego jest zupełnie niewinne.

Jagody w jesieni ugotowane jada się jako powidło. Już w dawnych czasach wysoce je ceniono jako środek krew czyszczący. Moja ś. p. matka co roku przez 14 dni do 3 tygodni odbywała kuracyą bzową. Znajomość wartości bzu, była przyczyną, dlaczego nasi rodzice przed 50—60 laty przed domem bez pielęgnowali. Jak wielcy panowie jeżdżą na kuracyę winogronową do obcych krajów, tak samo nasi rodzice odbywali kuracyę bzową w domu, a była ona blizką i tanią. Przed kilkoma laty bawiłem w Alpach Austryackich. Tu jeszcze widziałem krzewy bzowe w poszanowaniu. „Z tego krzewu—rzekł mi pewien starzec—nie marnujemy żadnej jagody.” Jak po prostu a jak rozumnie! Ptaszki zanim rozpoczną jesienną wędrówkę, szukają krzewów bzowych, aby krew swą przeczyścić i naturę wzmocnić do dalszej podróży. Jaka szkoda, że człowiek sztucznie a przewrotnie wychowany nie czuje tych popędów natury i wskazówek prostego rozumu.

Jagody ugotowane z cukrem a jeszcze lepiej z miodem, wyborną oddają przysługę osobliwie zimową porą takim ludziom, którzy przeznaczeni do siedzącego życia mało mają ruchu. I łyżka takich powidełek w szklance wody rozpuszczona daje wyśmienity chłodzący napój, wyczyszcza żołądek, pędzi urynę i działa korzystnie na nerki.

Wielu wieśniaków suszy sobie jagody. Bardzo to rozumnie. Zagotowane suche jagody na powidło, zaparzone na herbatę lub wreszcie jedzone suche w każdej postaci działają bardzo dobrze w silnem rozwolnieniu.

Teraz nie sadzą, nie pielęgnują drzew bzowych, gdyż zapominają ludzie o ich użyteczności. Oby ten stary przyjaciel przyszedł znowu do znaczenia.

6. Bez niski (*Sambuccus Ebulus*).

Na brzegach zrąbanych lasów widać na 1 metr wysokie krzaki strojne wiosną dużym białym kwiatem baldaszkowatym a w jesieni pięknemi połyskującemi gronami. Jest to bez niski leśny. Jagody jego o wiele mniejsze niż jagody bzu czarnego, bez leśny rośnie jednak obficiej i nie jest tak rozpieszczony jak jego koleżka rosnący w naszych ogrodach.

Herbata sporządzona z jego korzeni wypędza silnie wodę przy wodnej puchlinie i oczyszcza nerki. Zdarzyło mi się kilka przypadków, w których ta herbata już rozwiniętą wodną puchlinę zupełnie wyleczyła.

I w innych chorobach brzucha, które ze złych pochodzą soków, działa ona bardzo dobrze, wydzielając je przez urynę.

Odwar bzowy sporządzony z proszku działa również skutecznie. Na filiżankę odwaru, którą się pije na dwa zawody w rozmaitej porze dnia, wystarcza 2 razy na koniec noża proszku.

W późnej jesieni zbiera się korzenie; suszy na

wolnem powietrzu i posiekane, lub na proszek potłuczone przechowuje się w aptece domowej.

8. Boberek trójlistny (*Monyanthes trifoliata*).

Roślina ta rośnie obficie w pobliżu płynącej wody, lub tam gdzie rzeka tworzy bagna, pomiędzy innemi kwaśnemi trawami. Ma 3 listki; ztąd nazywa się trójlistkiem. Herbata z tej rośliny jest bardzo dobrą na żołądek: wzmacnia trawienie i tworzy dobre soki żołądkowe. Trójlistek namoczony w spirytusie daje gorzką wódkę wyborną na żołądek.

9. Borówka czarna (*Vaccinium myrtillus*).

Około św. Jakóba idą dzieci chętnie do lasu. Borówki, ulubiona potrawa małych dziatek, są już dojrzałe. Ale i starsze je lubią. W wielkiem mieście można zobaczyć często kosze całe tych owoców czarnych; niejeden student widząc je pomyśli o minionych młodych latach, kiedy to chodził z małemi siostrami do boru i każe sobie dać owocarce za parę centów do kieszeni czarnych jagódek.

W każdym domu powinna gospodyni porządną ilość borówek ususzyć i przez rok zachować. Służą one do wielu rzeczy.

2—3 pełne dłonie borówek daje się do flaszki i polewa się dobrą wódką lub spirytusem. Im dłużej namoczone stoją (choćby cały rok) tem lepszy jest wyciąg, borowiak i ostrzej i lepiej działa jako lekarstwo.

Kto cierpi na lekkie rozwolnienie, niech bierze od czasu do czasu kilka suchych surowych borówek, pogryzie i połknie; bardzo często pomaga ten niewinny środek. Widziałem, jak gościom w wielkich miejscach kąpielowych, aby ochronić ich przed nieprzyjemnemi niespodziankami podczas wycieczek, doświadczona i przezorna gospodyni dawała te pigułeczki przeciw rozwolnieniu.

Silne, przewlekłe rozwolnienie z wielkiemi boleściami połączone, gdy się niekiedy i krew pokazuje, uśmierza łyżka borowiaku w $\frac{3}{4}$ litra ciepłej wody rozpuszczona. Po 8—10 godzinach to samo lekarstwo można powtórnie zażyć; po raz trzeci zażywać je nie będzie już potrzeba. Proszę znaleść w aptece niewinniejsze a mimo to pomocniejsze lekarstwo!

W niebezpiecznych czerwonkach, biegunkach krwawych wewnętrznie zażyty wspomaga borowiak wybornie zewnętrzną działalność wody, (okład na brzuch z wody i octu).

Między nastojami naszej domowej apteki, jest borowiak (nastój z borówek) pierwszym i nieodzownym. Używa się go we wszystkich w wyż wspomnianych przypadkach jako najlepszego leku na brzuch. Dawka bierze się według stopnia boleści; najmniejsza wynosi 10—12 kropel na cukrze; silniejsza około 30 kropel a najsilniejszą jest łyżeczka od kawy w ciepłej wodzie lub winie zażyta.

10. Centurya *(Erythraea Centaurium)*.

Nasi przodkowie zioło to szacowali wielce. Znali oni wysoką jego wartość. Na co jest pożytecznem poucza nas jego o tem smak bardzo gorzki.

Herbata z centuryi wyprowadza z żołądka wiatry; wypędza niezdrowe i nieużyteczne kwasy; wzmacnia i poprawia soki żołądka, działa korzystnie na nerki i wątrobę. Jest ona najlepszym środkiem na zgagę (pieczenie w żołądku).

Kto cierpi na zaburzenie krwi, niedokrewność, nawały krwi i t. p. niech szuka pomocy w centuryi.

11. Kora dębowa.

Kory dębowej świeżej lub suszonej używa się często jako lekarstwa.

Młoda kora dębowa dłuższy czas ($\frac{1}{2}$ godziny) gotowana daje bardzo wzmacniający odwar. Ręcznik za-

maczany w nim i użyty jako opaska na szyję, rozpuszcza i ściąga grube (obrzmiałe) szyje; leczy wole (podgardle), gdy nie jest zbyt wielkie i stwardniałe, (jedyny środek na to); usuwa gruczoły; jako płókanka ściąga zaflegmienie w gardle. Płókać co godzinę.

Kto cierpi na wypadnięcie odbytnicy, niech używa pilnie kąpieli nasiadowych z odwaru kory dębowej, i od czasu do czasu weźmie lewatywę z rozcieńczonego odwaru. Niebezpieczne i najuporczywsze fistuły w odbytnicy leczy ten odwar najszybciej,

Także twarde obrzmienia jeżeli nie są zapalone, leczone tym odwarem znikają szybko.

Herbata z kory dębowej działa jak żywica wzmacniając wewnętrzne naczynia.

12. Dzięgiel (*Angelica Silvestris*).

Na wilgotnych łąkach i w lasach rośnie roślina, o łodydze od pół metra aż do metra wysokości. Łodygi jej są próżne a chłopcy chętnie robią z nich fujarki. Roślina ta zwie się Dzięgiel, — dzięgiel leśny lub dziki. Leśnym nazywają go dlatego, gdyż po większej części znachodzi się w lasach: dzikim zaś z tego powodu, bo rośnie dziko, bez ludzkiej pomocy, i tem samem różni się od drugiego rodzaju dzięgla, (*Angelica archangelica L.*), który jest rośliną szlachetną, i wymaga pielęgnacyi. Obydwa rodzaje są ziołami leczniczymi w równej mierze i równej skuteczności. Wolę jednakże dzięgiel dziki, gdyż można go mieć bez trudu. Jeżeli kto zjadł niezdrowe lub nawpół jadowite potrawy, natenczas herbata przyrządzona z jego korzeni, nasienia i liści doskonałym jest środkiem do wydalenia z ciała złych materyi.

Krew tworzy się z rozmaitych pożywnych substancyi, a że one nie wszystkie są dobremi i zdrowemi dla organizmu, więc to co złe wypędza herbata ze krwi. Jak często zdarza się, że panuje w żołądku przykre zi-

mno — jedna filiżanka herbaty z korzeni dzięgielu zwraca mu napowrót dawną ciepłotę. Najlepiej jest podzielić filiżankę tej herbaty na 3 części i wypić pierwszą część rano, drugą w południe, trzecią wieczór.

Jeżeli znajdują się w żołądku, kiszkach niezdrowe materye, lub gdy ukryte gazy wywołują kolki, natenczas herbata z niego jest jedynym środkiem do usunięcia boleści, szczególniej gdy się na herbatę weźmie pół wody a pół wina.

Silne zakatarzenie w płucach, w piersi i oskrzelach, zgaga — bywają usuwane najłatwiej herbatą z dzięgielu. Należy słusznie polecić dzięgiel jako doskonały domowy środek. Wieśniacy powinni co roku zbierać go na łąkach i w lecie w dostatecznej ilości, wysuszyć na powietrzu i przechować w suchem miejscu. Korzenie, liście i nasienie, gdy dobrze wysuszone, można sproszkować, a używając codziennie 2—3 razy na koniec noża tego proszku zastąpić nim herbatę. Nieznającym tej rośliny radzę stanowczo, aby wcale nie zabierali się do jej szukania, gdyż łatwo pomylić się, i zamiast niej narwać końskiego kminu na łące, lub w lesie cykuty (szaleń), która jest rośliną trującą. Piszę te słowa dla tego, że już nieraz zdarzyło się nieszczęście przez pomyłkę. Komu nawet przy pomocy atlasu z roślinami trudno odnaleść właściwe zioła, ten niech lepiej kupuje je w aptece.

13. Dziewanna (*Verbascum Schraderi Meyer*).

Wieśniacy zbierają zazwyczaj pilnie kwiat dziewanny i wełnicy. Wiedzą oni, że w zimowej porze znakomita z nich woda do płukania gardła i bardzo skuteczna herbata w dolegliwościach gardła, katarach, zaflegmieniu piersi, braku oddechu.

Jeszcze raz gorąco zalecam tę herbatę. Mięszam zazwyczaj do kwiatu dziewanny kwiat czarnej malwy (pół na pół); taka herbata rozpuszcza śluz jeszcze silniej i dokładniej.

14. Dziurawiec pospolity (*Hypericum perforatum*).

Dziurawiec był pierwej dla swej wielkiej skuteczności zielem czarownic zwany (także świętojańskie ziele). Dziś zapomniano o nim.

To ziele wywiera wielki wpływ na wątrobę; a herbata jest znakomitem dla niej lekarstwem. Mała domieszka aloesu wzmacnia jego działanie, a skutki można widzieć w moczu, w którym całe kosmyki pływają materyi chorobotwórczych. Bóle głowy pochodzące z wodnistych cieczy, albo gniecenie w żołądku, małe zaflegmienie piersi i płuc — leczy odwar dziurawca szybko.

Matki, którym dzieci moczące pod siebie wiele kłopotu sprawiają, umieją nie jedno opowiedzieć o wzmacniających skutkach tej herbaty.

W braku dziurawca można we wszystkich tych przypadkach użyć krwawniku *(Achilea millefolium.)*

15. Fiołek (*Viola odorata*).

I ten luby, pachnący, wiosenny kwiatek, niechaj zapachem swym napełni naszą apteczkę domową.

Gdy na wiosnę z powodu częstych zmian powietrza, dostaną dzieci silnego kaszlu lub kokluszu, ugotuj troskliwa matko garść zielonych lub ususzonych liści fiołkowych (można użyć także korzeni, lecz trzeba je rozgnieść przed gotowaniem) w $1\frac{1}{4}$ litra kipiącej wody i daj dziecku, co 2—3 godzin, po 2—3 łyżki tej herbaty. Dorośli mogą wyleczyć się z zadawnionego kokluszu, pijąc 3 razy dnia filiżankę herbaty.

Suchotnikom łagodzi ona kaszel i pomaga do wydzielenia śluzu. Brać ją trzeba jak lekarstwo, co 2—3 godziny po 3—5 łyżek stołowych.

Herbaty tej używa się w bólu głowy, lub gdy gorączka w głowie jest silną, wtenczas macza się także szmatkę w herbacie i kładzie się ją na czoło. Jeszcze

lepiej, omyć głowę a szczególniej tylną część głowy tym wywarem. Znam wypadki w których nastąpił wkrótce spokój i sen.

W obrzmieniach szyi jest ta herbata doświadczoną wodą do płukania. Można także zmaczać opaskę na szyję w odwarze fiołkowych liści, zamiast we wodzie.

Kto cierpi na brak oddechu, który pochodzi z nagromadzonych gazów w żołądku i kiszkach i z niezdrowych pierwiastków, ten niech sobie zrobi moją kuracyę fiołkową tj. niech pije przez czas dłuższy codziennie 2 wielkie lub 3 małe filiżanki herbaty.

Liście fiołkowe rozgniecione i przyłożone na rozpalone obrzmienia, ochładzają i rozpędzają je. Ugotowane w occie używają się jako wywar do okładów na podagrę.

Ciesz się przyjemnym zapachem i wspaniałem błękitom bukietu fijołków. Zachowaj jednak nieco tego ziółka w swej apteczce domowej, aby choremu przyniosło ulgę i zapach nawet w tym czasie, kiedy wiosenny kwiatek już dawno przekwitnął.

16. Foenum graecum (Kozieradka pospolita) *(Trifoenum graecum).*

Z owocu kozieradki sporządza się proszek dobrze znany tym, którzy leczą się wodą według mojej metody. Szacują go i używają często. Żadnej nie miej obawy, proszek jest zupełnie nieszkodliwy.

Wewnętrznie użyty jako herbata, działa chłodząco w gorączkowych zimnach.

W dolegliwościach gardlanych połączonych z wielką gorączką w szyji, służy odwar ten jako wyborna płukanka.

Łyżeczka od kawy tego proszku wystarcza na sporą filiżankę herbaty. Zażywa się ją co godzinę, lub i

częściej po łyżce stołowej — lub używa do płukania gardła.

Zewnętrznie użyte jest *Foenum graecum* najlepszem ze znanych mi lekarstw przeciw obrzmieniu i wrzodom. Działa powoli bez boleści, gruntownie i wytrwale aż do ostatniej kropli ropy. Gotuje się je, jak nasienie lniane. Otrzymaną gęstą, oleistą mieszaninę daje się na lniane płatki i przykłada.

Okłady takie wyciągają zapalenie z brzegów naokoło ran na nogach i przeszkadzają tworzeniu się zgniłego mięsa a nawet zatrucia krwi. Wszystkim tym polecam te okłady, którym rany na nogach sprawiają wiele boleści i kłopotów (**otwarte rany**).

Foenum graecum kupuje się w aptece.

17. **Goryczka żółta** czyli Gencyana (*Gentiana lutea*).

Goryczka rośnie obficie na górach. Pyszny ten środek leczniczy można tanio nabyć polecając zaufanym wieśniakom zbieranie go. Przedewszystkiem radzę sporządzić sobie nalewkę z goryczki. Korzeń goryczki dobrze wysuszony kraje się drobno i zalewa spirytusem lub okowitą żytnią we flaszce.

Taka nalewka (tynktura) jest jednym środkiem na żołądek. Do szklanki daje się 6—8 łyżek wody, dolewa 20—30 kropel tego ekstraktu i pije się co dzień przez czas dłuższy. Dobre trawienie sprowadzi wkrótce dobry apetyt.

Jeżeli jaka potrawa leży i cięży w żołądku, to łyżeczka tynktury w ½ szklance ciepłej wody zażyta wnet usuwa niedyspozycye. Także przeciw gnieceniu w żołądku bardzo dobrą jest gencyana.

W długich podróżach kiedy się zwykle źle jada, jeszcze gorzej pije i przybywa do kresu zupełnie znużonym i prawie chorym, oddaje nastój gencyany kroplami na cukrze zażywany nieocenione przysługi

Napady mdłości (omdlenie), nudności leczy

łyżeczka nastoju z wodą zażyta; ona rozgrzewa, pobudza i uspokaja ciało i ducha.

Gencyana używana jako herbata czyni te same usługi. Zagotowuje się albo korzeń albo proszek i odwar pije się jako herbatę.

18. Grys (otręby).

Jak nie rozważnie działamy w niektórych rzeczach najlepiej to widzimy w obchodzeniu się z grysem. Każda służąca wyrzuca grys nierogaciźnie, chociaż on zawiera więcej pożywnych części, niż mąka sama: O wiele rozsądniej działa taka matka, która grys troskliwie przechowuje i jako pożywne, zdrowe lekarstwo słabowitym podaje dzieciom.

Dla słabowitych, rekonwalescentów i dzieci nie ma nic lepszego, jako łatwo strawne potrawy. Tym się poleca odwar z grysu i wyciąg z owoców; rzeczy te najbardziej osłabieni trawią z łatwością. Wiadomo, że w łupince jabłek, gruszek i t. d. więcej jest posilnych części niż w miąszu samym. Robiąc ocet z miąszu lub z łupek na próbę, można się o prawdziwości tego twierdzenia przekonać,

Odwar robi się tak: Bierze się grysu żytniego lub pszennego i gotuje się 3 kwadranse w gorącej wodzie. Potem wydusza się grys, domiesza się odwaru miodu i znowu gotuje się przez kwadrans. Odwar ten pije chory 2 razy dnia po $\frac{1}{4}$ litra (szklanka). Bułka zamaczana w tym napoju smakuje przewybornie choremu.

Z dziękczynieniem rozkoszny ten kordyał witają dzieci i starcy, lepszego nadeń napoju nie mam dla nich w mej aptece. Obyśmy starali się być naturalnymi, pełnymi prostoty i przestawali na małem. Wiele zyskalibyśmy na tem.

19. Olejek gwoździkowy.

Olejek gwoździkowy działa tak samo jak olejek migdałowy lub zwykła oliwa, z którymi często się miesza.

Osobliwie skutecznym się okazał przeciw zgniłym gazom i złym, zepsutym sokom w żołądku.

Zażywa się go na cukrze; 1—2 razy dnia po 3—6 kropel.

20. Jałowiec (*Juniperus communis*).

Któż nie zna jałowcu? Jako kadzidło roztacza woń przyjemną w pokojach i oczyszcza powietrze. Nie jestem przyjacielem tak zwanych „wykadzań" octem, cukrem i t. p. gdyż pojąć nie mogę, jak można mieć przy tem świeże powietrze. Jeżeli jednak chodzi o to, aby miejsca, gdzie leżeli chorzy na zaraźliwe choroby lub umarli i t. d. desinfekcyonować t. j. uczynić je niezaraźliwemi, lub w czasie zaraźliwych epidemij, oczyścić powietrze przez silne wykadzenie, wtenczas pochwalam i polecam kadzenie jałowcem. On wypędza dokładnie wszelkie grzybki, bakterye i jak tam jeszcze zowią się zaraźliwe zarodki choroby unoszące się w powietrzu.

Podobny skutek wywiera jałowiec na wewnątrz ludzkiego organizmu. Wykadza on usta, żołądek, i chroni przed zarazą. Kto w usługiwaniu ciężko chorych (szkarlatyna, ospa, tyfus, cholera i t p.) wystawiony jest dzień i noc na niebezpieczeństwo zarażenia się, ten niech żuje zawsze ziarnka jałowcu (6—10 dziennie). One wracają ustom smak właściwy i pomagają do dobrego trawienia. Niszczą przy tem szkodliwe miasmata, wyziewy, i t. d. wciskające się przez nos lub usta.

Słabowici na żołądek, niechaj poddadzą się doświadczonej kuracyi jałowcowej postępując w tem porządku:

Pierwszego dnia żuje się 4 ziarnka; drugiego 5 ziarnek; trzeciego 6; czwartego 7; i tak co dzień o jeduo ziarnko więcej brać należy, aż dojdzie się w 12-tym dniu do 15 ziarnek. Potem opuszcza się co dzień jedno ziarnko, aż po 10 dniach spadnie na 5 ziarnek. Znam wielu, których żołądek przepełniony gazami a wskutek tego osłabiony, został oczyszczony i wzmocniony tą pojedyńczą kuracyą.

Zdawien dawna używają jałowcu z dobrym skutkiem w cierpieniach nerek, wątroby, w kamieniu moczowym lub nerkowym; także i w tych wypadkach, gdzie potrzeba złe gazy, zgniłe, wodniste i śluzowate materye wyprowadzić z ciała. Oprócz jagód, używa się młodych gałązek jałowcowych na herbatę w początkach wodnej puchliny a to dla poprawy krwi.

Olejek jałowcowy kupić najlepiej w aptece. Nalewkę (tynkturę) może sobie każdy sam zrobić z wina, wódki lub spirytusu.

Nie pochwalam takiego gospodarza lub gospodyni którzy starannie solą i jałowcem marynują mięsiwa i kapusty, którzy nim punktualnie i bojaźliwie pomieszkania swe wykadzają, a o ciało swe mało dbają, dozwalając mu gnić i nędznieć. Dla tej chatynki duszy, dla naszego ciała należy kilka razy w roku urządzić także kadzenie z jałowcu, on czyści i ułatwia oddychanie.

21. Jemioła (*Viscum album*).

Roślina ta pasożytna rośnie zazwyczaj na starych drzewach; jakie pyszne z nièj lekarstwo!? Działa przedewszystkiem na krew, dla tego zalecam usilnie matkom, aby dobrze się z nią zaznajomiły.

Herbata z jemioły uśmierza krwiotoki. Mogę wyliczyć cały szereg przypadków, w których wystarczyła filiżanka odwaru do ich wstrzymania.

Także i przy innych zaburzeniach w obiegu krwi herbata z tej rośliny wyświadcza dobre usługi.

Jemiołę można zmieszać na pół ze skrzypem albo z proszkiem santałowym (czerwonym). p. str. 174.

22. Kamfora.

Używanie kamfory jest ogólnie znane i praktykowane. Działa uśmierzająco, rozmiękcza i koi boleści. Używa się jej jako spirytusu — olejku kamforowego.

Spirytus kamforowy otrzymujemy rozpuszczając kamforę wielkości orzecha laskowego w ¼ litra spirytusu. Używa się go zewnętrznie do nacierania przy zgnieceniach, wywichnięciach, reumatycznych i kurczowych cierpieniach. Wielu używa go, i to zupełnie słusznie, do wzmocnienia jakiegokolwiek członka: ręki, nogi i t. d. Kamfora w oliwie lub olejku migdałowym tak długo rozcierana, dopóki się nie rozpuści daje olejek kamforowy. Jest on doskonałym środkiem do nacierania w reumatyzmie i bolach grzbietu, łagodzi wielkie boleści, które sprawia denność, obrzmienie, schrząstnienie i t. d.

23. Kapusta kwaśna.

Tak znajoma potrawa powinna także między domowymi środkami należyte zająć miejsce.

Okłady z świeżej kwaśnej kapusty znakomite są na rany, oparzenia i t. p. przypadłości; używa się dalej w wielkich gorączkach, do rozpuszczenia i usunięcia starych ran i t. d.

Zobacz odnośne choroby w III. części.

Dla wieśniaków ma kapusta tem większe znaczenie, o ile że zawsze znajduje się pod ręką.

24. Kminek *(Karolek) Carum carvi.*

patrz niżej koper włoski.

Koper Włoski (*Foeniculum officinale*).

Nasienia kopru nie powinno brakować w żadnej aptece gdyż choroby, na które pomaga, często się zdarzają tj. kolka w towarzystwie kurczów. W razie przypadku niech prędko zaparzy matka łyżkę kopru w filiżance mleka przez 5—10 minut. Gotowy napój pije chory, tak ciepły, jak tylko znieść może, nigdy jednak za gorący, gdyż można wewnątrz poparzyć. Skutek jest zwykle dobry i prędki. Szybko rozchodzące się

ciepło uśmierza kurcze, kolka słabnie i znika. Zewnętrznie robi się na brzuch ciepły okład z wody i octu (pół na pół). Proszek z kopru włoskiego, jak pieprz na potrawy posypany, wypędza wiatry ze żołądka i z dolnych narządów.

Proszek z kopru sporządza się jeżeli się go w rurze (piecyk) przysuszy i zmiele na młynku od kawy. Koper włoski kupuje się w aptece.

Jako woda do ócz nie jednemu jest on znany. Gotuje się ½ łyżki stołowej, proszku kopru włoskiego we wodzie i tym odwarem 3 razy dnia oczy przemywa.

Mocniej działają pary na oczy i z większą siłą czyszczącą. Do każdej pary na głowę, do osiągnięcia silniejszego rozpuszczenia wewnątrz, dodaję 1 lub ½ łyżki proszku z kopru włoskiego. Tak więc z każdą parą na głowę, połączoną jest para na oczy. — Podobne skutki jak koper sprawuje kminek (*Carum carvi)* i anyż. Bardzo często używa się 2 lub wszystkie 3 środki razem zmieszane.

26. Kościana mączka.

Z mąki palonych kości sporządzam zawsze 3 gatunki proszków:

a) Czarny proszek.

Bierze się zdrowe kości ze zdrowego, zarzniętego bydlęcia i praży je tak długo w jarzącym ogniu dopóki kość na węgiel się nie spali. Czarne te kości tłucze się bardzo miałko i czarny nieszkodliwy proszek jest już gotów.

b) Biały proszek.

Palę kości tak, jak wapno tj. tak długo dopóki kości nie mają wyglądu palonego, świeżego wapna. W rzeczywistości otrzymałem właściwe wapno, gdyż przymieszane sole i inne pierwiastki drobną zaledwie stanowią cząstkę. Na wapno spalone kości tłucze się i otrzymuje się proszek wyglądający jak mączka kredowa.

c) S i w y p r o s z e k.

1 część białego proszku, 1 część czarnego proszku, 1 część sproszkowanych ziarnek żywicy, dają mieszaninę koloru siwego. Ztąd pochodzi nazwa tego proszku.

Kto przeczytał ustęp 27, „kredowa mączka“, ten się dowie, dlaczego proszek z kości w mojej aptece domowej tak ważną odgrywa rolę.

U osób, które ciężkie przebyły choroby, bardzo są osłabione, podupadły na siłach — działanie jego jest bijącem w oczy. Sam często zdziwienia mego ukryć nie mogłem.

Wydaje się to może niejasnem dlaczego 3 rozmaite proszki z tej samej sporządzam kości. Trzy gatunki proszku odpowiadają 3 rodzajom osłabienia pacyenta.

Rekonwalescenci, którzy potrzebują wzmocnienia c a ł e g o o r g a n i z m u — dzieci, które jak zbiedniałe drzewka nędzny żywot wleką, a z latami sił im nie przybywa, — przedewszystkiem dzieci te, które na c h o r o b ę a n g i e l s k ą cierpią — wszyscy ci otrzymują c z a r n y p r o s z e k co dzień we wodzie lub w potrawie; 1—2 razy na koniec noża.

Chorzy których organizm powoli i leniwo pracuje, wskutek czego trawienie jest złe a tworzenie się krwi kiepskie, gdy niektóre części ciała niedostatecznie i mało dostają tego, czego do rozwoju i wzmocnienia koniecznie potrzebują, kiedy wreszcie cały ustrój kości tak, jak grożące upadkiem rusztowania, słaby jest i chwiejny, ci dostają b i a ł y p r o s z e k. Jak matka dzieciom mączną papkę daje, która bezzębnemu maleństwu stosowną jest do jedzenia i trawienia, podobnie i ja chorym kościom daje proszek kościany, który je wzmacnia, aby pojedynczo i w całości znowu się silnie trzymały.

Domieszka żywicy wskazuje, że s z a r y p r o s z e k daje się tym pacyentom lub rekonwalescentom, których wewnętrzne organa są wielce osłabione.

Oto odkryłem ci czytelniku tajemnice proszku czar-

nego, białego i siwego. O skuteczności jego wiele dysputowano, jeszcze więcej jednak umieliby opowiedzieć o niej chorzy. Wierzaj mi, proszek ten bogatym byłby mię zrobił człowiekiem. Lecz brzydzę się tajemniczością i zgadzam się z tymi, którzy tajemnie potępiają specyfiki. Moje leki nie potrzebują obawiać się światła dziennego. Każdy niech je bada, ocenia i wybiera co najlepsze.

27. **Kozłek lekarski** (*Valeriana officinalis*).

Że kozłek zawiera coś nadzwyczajnego, wiemy to z doświadczenia. Koty ziele to bardzo lubią i tarzają się w niem oszołomione.

Używa się z niego tylko korzeń, kraje na herbatę lub uciera na proszek. Zażywa się zawsze w małych dawkach, czy to jako proszek lub herbata.

Korzeń kozłka uśmierza dolegliwości głowy i usuwa kurcze zupełnie podobnie jak ruta; działa w obu słabościach skutecznie, gdyż główną ich przyczynę tj. gazy wypędza.

28. **Kreda** (*patrz mączka kościana*).

Kto nie zauważył tego, jak kury i inne zwierzęta domowe połykają ziarnka wapna lub gruzu, nie słyszał o tem, że w szkole potrzeba chować kredę przed dziećmi, gdyż takową wykradają i niby cukierek jedzą z namiętnem upodobaniem.

Czyżby kreda ludziom w pewnych wypadkach w istocie była pomocną?.. Powyższe zdarzenia dają do myślenia dużo. Ja sam kredowej mączki w wielkiej ilości używałem i innym używać kazałem. Rezultaty były zawsze nadzwyczaj pomyślne.

Kreda zawiera w sobie wapno, siarkę i inne składniki, albo powiedzmy lepiej materyały budowlane, których ciało ludzkie koniecznie potrzebuje, a osobliwie do budowy szkieletu kostnego, tego wspaniałego i okazałego gmachu najtęższego budowniczego.

U słabowitych może budowa nie udała się, albo straciła krepkość, siłę, natenczas brakuje jej dobrego wapna, które resztę materyałów, jak kamienie i piasek silnie spaja. Takim więc, a nawet dzieciom bardzo osłabionym daje się mączkę kredową raz, na koniec noża codziennie z wodą lub w jakiej potrawie. Ponieważ mąka jest bez smaku i zapachu, zażywa się ją bardzo łatwo.

Kto cierpi na niestrawność, kto w ogóle pomimo wielkiej pielęgnacyi wygląda nędznie, nie rośnie odpowiednio do swego wieku, ten niech spróbuje mączki kredowej w dawce powyżej wymienionej.

„Tutaj sypano gips" kazał Franklin wielkiemi pisać literami na polach bujną pokrytych koniczyną. Temu lub owemu dawano kredę, mógłbym o wielu chorych powiedzieć, którzy mi w rękę wpadli.

Przedewszystkiem radzę ten biały proszek cierpiącym na bladaczkę. Niech go zażywają 2 razy dziennie rano i wieczór biorąc na koniec noża. Białość waszego ciała biały ten proszek wkrótce w świeży, zdrowy rumieniec przemieni.

Skuteczniejszym niż proszek kredowy jest proszek z kości.

29. **Krwawnik** (*Achillea millefolium*). p. str. 146.

30. Lewandowy olejek.

Olejek lewandowy można nabyć w każdej aptece. Nie powinien brakować w aptece domowej. 2 razy dziennie po 5 kropel na cukrze zażyty polepsza trawienie i dobry apetyt sprowadza. Kto cierpi na wzdęcia, ból głowy pochodzący z gazów, nudności, niech zażywa ten olejek, według powyższej wskazówki.

Umysłowo chorym dawałem go z bardzo dobrym skutkiem i sądzę, że wyleczenie polega w wielu przypadkach na usunięciu gazów, które źle na mózg działają. Zdaniem mojem przy leczeniu takich chorób zwraca

się najmniej uwagi na gazy. Kto cierpiał na wzdęcia, ten umiałby opowiedzieć jak fatalnymi są wiatry i gazy dla ludzkiego ciała.

Również dobre oddaje usługi olejek lewandowy w powyżej wskazanej dawce, w braku apetytu, kongestyach, zawrotach i innych dolegliwościach głowy.

31. Lipowy kwiat (*Tilia grandifolia et parvf*).

Dzisiaj tylko starzy ludzie dawnej szkoły zbierają ulubione pierwej lipowe kwiecie. Mają słuszność i niech wierni pozostaną dawnym obyczajom.

Herbata z lipowego kwiatu jest obok herbaty z bzu znaną jako wyborny środek na poty. Co do potów, jak w ogóle dziś postępują, wyduszając je po barbarzyńsku z ciała, mam me specyalne zapatrywania, zupełnie niekorzystne dla owej metody, natomiast używam chętnie kwiatu lipowego na pary, które pobudzają do potów. Świetnie działa lipowa herbata przeciw starym kaszlom, w zaflegmieniach piersi i oskrzeli w dolegliwościach brzucha pochodzących z zaflegmienia nerek.

Zamiast kwiatu lipowego używam bardzo często dziurawca z domieszką krwawniku.

32. Lniane nasienie.

Okłady z nasienia lnianego są ogólnie znane i używane. Osiągamy niemi te same skutki jakie sprawia *foenum graecium* (chłodzą, rozmiękczają, rozpuszczają, wyciągają). Wolę jednak ten ostatni, gdyż silniej i energiczniej atakuje nieprzyjaciela.

33. Malwa (*Althea rosea*).

Między kwiatami w ogrodzie nie powinno brakować malwy. Kiedy dobry stwórca jej kwiecie barwił kolorami to z barwą udzielił po kropli soku leczniczego każdemu listeczkowi.

Herbata z kwiatu malwy, osobliwie czarnej malwy leczy dolegliwości gardła i zaflegmienie piersi. Zwykle miesza się malwę z kwiatem dziewanny.

Bardzo użytecznym jest kwiat malwy jako napar, osobliwie jako para dla uszu i do wdychiwania (inhalacyi).

34. Marzanka (*asperula odorata*). p. str. 167.

35. Mięta pieprzowa i mięta wodna (*Mentha piperita et Mentha aquatica*).

Mięta pieprzowa (ogrodowa) i wodna—mało w skutku różnią się od siebie; wolę jednak miętę wodną, gdyż działa silniej. Mięta liczy się do głównych środków wzmacniających żołądek, polepszających trawienie. Już silny zapach wskazuje, że to zielę ze względu na swą siłę leczniczą do pierwszorzędnych należy. W silnych boleściach głowy ziele mięty przewiązane na czole uspokaja ból i łagodzi.

Herbata z mięty pieprzowej używana rano i wieczór, po filiżance, polepsza trawienie, nadaje wygląd świeży i czerstwy. Tę samą usługę sprawia proszek jeżeli się go używa codziennie 1—2 razy na koniec noża z wodą lub w potrawach.

Osłabionym chorobami, cierpiącym na bicie serca, na nudność, częste wymioty powinno się często dawać proszek i herbatę z mięty pieprzowej.

Herbata przyrządzona pół na pół z wodą i winem a przez dłuższy czas używana codziennie po filiżance, oddala zgniły oddech i nieprzyjemne cuchnienie z ust.

Odwar mięty przyrządzony z octem i zażywany łyżeczkami (1—2 łyżeczek od kawy) łagodzi wybuchy krwi. W mleku ugotowana mięta i ciepła wypita usuwa boleści brzucha. Każda gospodyni powinna tej szlachetnej roślince, obok ruty, wyznaczyć kącik w ogrodzie. Zachód wynagradza już orzeźwiający zapach, jeżeli liście ręką potrzemy.

36. Migdałowy olejek.

Olejek ze słodkich migdałów powinien pomiędzy olejkami stać w aptece domowej na pierwszem miejscu. We wszystkich słabościach zewnętrznie lub wewnętrznie użyty, koi, chłodzi i rozpuszcza.

W zaflegmieniu tchawicy żołądka rozpuszcza flegmę a żołądkowi powraca nadto apetyt i strawność.

W zapaleniach, osobliwie gdy zachodzi obawa zapalenia płuc, chłodzi wybornie. Tacy chorzy powinni zażywać co dzień 3—4 razy po łyżeczce od kawy olejku migdałowego.

Zewnętrznie użyty działa wyśmienicie w chorobach oczu. Kiedy szumi w uszach, strzyka, rwie, kurcz ściska, stwardniała woskowina—wtenczas olejek migdałowy wybornie rozpuszcza i uspokaja boleści. Najlepszy to ze znanych mi środków. Wlewa się do chorego ucha 5—8 kropel i zatyka watą. Kto nadwyrężył sobie słuch przez przeziębienie, przeciąg, cierpienia reumatyczne niech wlewa jednego dnia do jednego, drugiego dnia do drugiego ucha, 7—8 kropel i zatyka otwór watą. Po kilku dniach wymywszy ucho letnią wodą, niechaj śledzi za rezultatem. Lepiej zrobi pacyent jeżeli każe sobie rzeczoznawcy ucho wyszprycować ostrożnie.

Obrzmienia z wielką gorączką (zapalenia) trzeba delikatnie smarować olejkiem migdałowym; on uśmierza kłócie i chłodzi palącą gorączkę.

Popadanie się skóry, boleśne nieraz, rany powstałe z siedzenia, leżenia, konnej jazdy (na jakiejkolwiek części ciała) goją się pysznie, gdy je natrzesz lekko olejkiem migdałowym.

Kto nie ma pod ręką tego olejku niech weźmie zwyczajną stołową oliwę.

37. Miód.

Dawna generacya utrzymywała, że młodzi ludzie nie powinni jeść wiele miodu, gdyż jest on dla nich za silnym a więc szkodliwym; starym zaś przeciwnie: jest podwójnie pożytecznym.

Bardzo często używałem miodu w celach leczniczych i przekonałem się zawsze o jego wybornej skuteczności. Rozpuszcza on, czyści i wzmacnia. Jako domieszkę do herbaty w katarach i zaflegmieniach używają miodu od bardzo dawna.

Wieśniacy umieją na zewnętrzne wrzody sporządzać maść z miodu. Kto nie ma wprawy wrzody takie leczyć wodą, temu radzę stanowczo zamiast używać rozmaitych smarowideł, chwycić się tego pojedyńczego a przecież tak skutecznego środka. Sposób przyrządzenia maści jest całkiem prosty. Bierze się połowę miodu, a połowę białej mąki, miesza razem dodawszy nieco wody. Taka maść z miodu powinna być dość tęga, a nie płynna.

I wewnątrz zażyty działa miód bardzo dobrze w małych dolegliwościach. Nie wielkie wrzody żołądka ściąga prędko i goi. Nie radzę używać czystego miodu, tylko zwykle z jakąś herbatą. Bez domieszki działa miód za silnie, zanim go się przełknie, już czuć jak drapie po gardle.

Kto ma połykanie utrudnione, z powodu kataru lub innego cierpienia, niech miodu łyżeczkę od kawy zagotuje w ¼ litra wody i tem płócze gardło. Każdy śpiewak robi sobie taką płókankę, a jest ona słodka i wyśmienita. Gdybyś nawet kilka kropel połknął przy płókaniu nie potrzebujesz się obawiać zepsucia żołądka, lub otrucia.

Czyszcząca i wzmacniająca woda do ócz z miodu jest oddawna znaną. Gotuje się łyżeczkę od kawy miodu w ¼ litra wody przez 5 minut i przykłada na szmateczkę.— Jeszcze jedno leży mi na sercu. Znam star-

ca, mającego więcej, niż lat 80. Ten sporządza sobie sam wino miodowe. Daje łyżkę stołową patoki do kipiącej wody i zagotowuje ją przez chwilę. Napój taki dobrze smakuje, wzmacnia i jest bardzo zdrowym. „Moje zdrowie i moją czerstwość w starości — powiada — zawdzięczam temu winu miodowemu." Może być prawdą. Bardzo wiele wina syciłem, piłem i widziałem innych pijących, a więc z doświadczenia wiem, że działa rozpuszczająco, przeczyszczająco, wzmacnia i syci. Nie tylko dla kobiet, ale i dla mężczyzn napój to wyśmienity. Tu przypominam sobie miody starych Niemców i Polaków. Temu „niesfałszowanemu piwu" — jak o pierwszych mówi Tacyt—przypisywali oni późny wiek i zdrowie.

Kto chciałby naśladować w dobrem swych ojców, niech przyrządzi sobie zdrowy napój według recepty zupy posilnej.

38. Oliwa.

W celach leczniczych często używamy oliwy, którą kupujemy w sklepach do przyrządzania potraw a szczególniej sałaty. W handlu zowią ją zazwyczaj oliwą stołową, francuską, prowansalską i t. p. Najszlachetniejszą i najlepszą jest czysta oliwa z owocu oliwek. Od oliwy lepszym jest olejek migdałowy; (czytaj na str. 159). Jeżeli tamtego jednak zabraknie, używa się oliwy stołowej. Mając mały zapas olejku, dolewa się doń oliwy.

Oliwa powinna być czystą prowansalską, albo przynajmniej czystym rzepakowym olejem.

Używa się jej w tych samych przypadkach i w ten sam sposób, jak olejku migdałowego.

39. Owies (*Avena sativa*).

Długie gotowanie wyciąga z ziarnek owsa posilne soki, jakie w sobie zawierają — (w tym samym celu można używać jęczmienia także).

Taki napój jest pożywnym, lekko strawnym, chłodzącym wewnętrzną gorączkę. Dla rekonwalescentów, którzy po ośpie, tyfusie i innych podobnych słabościach mocno na siłach podupadli, doskonałym on środkiem odżywczym, prawdziwym nektarem. Często ubolewam nad tem, że takim biedakom, którzy przedewszystkiem nowej, zdrowej krwi potrzebują, rozmaite inne, tylko nie takie napoje podają.

Przyrządzenie napoju jest łatwem: jeden litr owsa wypłócz 6—8 razy świeżą wodą, potem w 2 litrach wody gotuj tak długo, dopóki do połowy się nie wygotuje. Do tego wygotowanego i odcedzonego odwaru dodaj dwie łyżki miodu, i mieszaninę tę jeszcze zagotuj przez kilka minut.

40. Pierwiosnek *(Primula officinalis)*.

Tylko ciemnożółty pierwiosnek ma wartość w lecznictwie. Już sam zapach zdradza, że w tych kwiatuszkach tkwi osobliwszy sok leczniczy. Skoro zgryziesz 2—3 kwiatki, uczujesz zaraz, że treść lekarską w sobie mieszczą.

Kto ma skłonność do słabości stawowych, gośćca, niemocy członków albo już na tę chorobę cierpi, niech pije dłuższy czas po filiżance odwaru z pierwiosnka. Gwałtowne cierpienia rozejdą się i zwolna zupełnie znikną.

41. Piołun (*Artemisia absinthium*).

Piołun zalicza się do najwięcej znanych lekarstw przeciw cierpieniom żołądkowym. Wyprowadza z żołądka w i a t r y, poprawia i wzmacnia soki, przynosi dobry apetyt i dobrą strawność, czy to jako herbata użyty, lub też w stanie sproszkowanym.

Jeżeli komu cuchnie z ust, a pochodzi to z żołądka, znakomitym na to jest środkiem piołun.

Kto cierpi na w ą t r o b ę, ten zamiast szczypty tabaki, niech sięgnie w dniu raz i drugi do pudełka z

proszkiem piołunu i posypie nim łyżkę rosołu lub jakąś potrawę, podobnie, jak to czyni się z pieprzem. Znikająca żółtaczka będzie dowodem, że żółć się dobrze wydziela; a chory, któremu zatkane, zepsute powietrze i zgniłe soki, — prawdziwe gnojowisko żołądka — zamykały oddech, odetchnie znowu swobodniej.

Piołunu używa się na nastój, który bardzo długo trwa nie psując się. Jak jedno jedyne ziarnko kadzidła tlejąc na węglu napełnia swym zapachem całą izbę, podobnie. jeden listek piołunu zaprawia całą flaszkę spirytusu gorzkim smakiem. Dowód to, jak silnym jest nastój i jak silnie działać musi. Podróżujący, którzy trapieni bywają dolegliwościami żołądka i nudnościami, niechaj nie zapominają wziąść z sobą flaszeczki z kroplami piołunu. Dobry to i wierny towarzysz.

Herbata z piołunu, jako woda na oczy, wyświadczyła niejednemu cierpiącemu na oczy dobrą, ba, nawet bardzo dobrą przysługę.

42. **Płucnik** *(Pulmonaria officinalis).* patrz str. 139.

43. **Podbiał** *(Tussilago farfara).*

Stwórca stworzył nie jedno ziółko, nie jedną roślinę, na którą zważa się mało, pogardza nią często, a nieraz z przyjemnością i nogą kopnie. Los ten spotyka często podbiał, gdy zwyczajnie uważają go za chwast nieużyteczny. Kto jednak zna tę roślinę, szanuje ją wysoko i umieszcza w swej aptece.

Bardzo poradnem jest pić herbatę z podbiału dla oczyszczenia płuc i piersi. Dychawiczność i kaszel usuwa się łatwo tą jedną tylko rośliną, szczególniej gdy skłonność jest do suchot. Liście przyczepione do płótna lub i same można kłaść na piersi. Wyciągają one gorącość, wstrzymują osłabienia, usuwają gorączki. Znakomicie działają, gdy je przyłożysz na otwarte wrzody;

odciągają zapalność, zaczerwienienie, i wyciągają szkodliwe pierwiastki na zewnątrz.

Wielce skutecznemi są te liście na rany na nogach, gdy są silnie zapalone, i już sine i czarne; chłodzą one gorączkę i boleść usuwają. Przeciw zapalonym wrzodom, przeciw róży w twarzy, róży na innych miejscach i t. p. przypadłościom jest podbiał znakomitem lekarstwem.

Liście ususzone w cieniu można sproszkować, bierze się na koniec noża (pełno) 2—3 razy dziennie; proszkiem tym można posypywać potrawy.

44. **Podróżnik lekarski.** *(Cichorium intybus).*

Przy drodze, przy każdej drodze czeka podróżnik lekarski na tego, kto go chce wziąść do swej apteczki. Liście jego zwracają się zawsze ku słońcu. Gdy patrzysz nań, na jego cienkie łodyżki i rozczochrane listki, to zdaje ci się, że to ostatni nędzarz pomiędzy roślinami. Tylko kwiat jego modry, nieco jaśniejszy od bławatu, zwraca mu znowu zaufanie i cześć.

Pozory często mylą; tak jest i z podróżnikiem, jego wnętrze, to złoto.

Herbata z podróżnika leczy zakatarzenie żołądka, usuwa żółć zbyteczną. Działa na wątrobę, śledzionę, nerki i wyprowadza z uryną złe materye. W tym celu bierze się przez 3—4 dni codziennie po 2 filiżanki herbaty; jedną przed śniadaniem, drugą wieczorem. Można jej także używać dla podniesienia strawności, lub gdy żołądek został jakimś zepsuty pokarmem i t. d. a uporządkować go należy.

Przeciw gnieceniu w żołądku, w bolesnych zapaleniach na ciele, kładzie się na żołądek i na miejsca bolejące ziele i kwiat podróżnika zaparzywszy go kipiącą wodą i zawinąwszy w płótno. Okład taki odmienia się codziennie 2—3 razy.

Ziele to zalewa się bardzo często spirytusem. E-

sencya taka z podróżnika usuwa chudnięcie (opadanie z sił), jeżeli się zanikające członki dobrze nią naciera codzienie 2 razy. Jak kwiat i ziele, podobnie i korzenie używają się jako lekarstwo w powyżej wymienionych przypadkach. Najłatwiej wykopywać je w deszczowej porze.

45. Pokrzywa wielka (*Urtica dioica*).

Z pomiędzy roślin najbardziej pogardzoną jest pokrzywa. Na samo już wspomnienie niektóre zdenerwowane istotki doznają uczucia kłócia i pieczenia; nie wiem jednak czy boimy się i pogardzamy nią słusznie. Nie dawno słyszałem, że jakiś nauczyciel, zdaje mi się w Czechach, napisał książkę o pokrzywie i jej wartości. To mi się bardzo podoba. Dla znawcy pokrzywa ma w istocie wielką wartość.

Świeża pokrzywa, ususzona i zaparzona na herbatę rozpuszcza flegmę w piersiach i płucach, oczyszcza żołądek z zalegających substancyi i wyprowadza je przeważnie wraz z moczem.

Silniej działa korzeń pokrzywy, jużto świeżo użyty w lecie, jużto ususzony w zimie. Poczynająca się wodna puchlina może być odwarem z korzeni pokrzywy wyleczona. Wydala ona przedewszystkiem zgniłe soki wewnątrz nagromadzone.

Kto ma krew zakażoną, powinien w lecie jeść pokrzywę ugotowaną na sposób szpinaku. We Włoszech gotują często zupę z pokrzywy i innych ziół. Knedle sporządzone z pokrzywy są nietylko bardzo pożywne ale zdrowe.

Kto cierpi na reumatyzm i nie ma już środka, którym by się wyleczył, niech bije bolące miejsca co dzień przez parę minut świeżą pokrzywą. Strach przed taką chłostą ustąpi prędko radości, jeżeli się o jej skuteczności przekona.

46. Pomornik górski czyli *arnika* (*Arnica montana*).

Pomornik znany jest w całym świecie, jako bardzo skuteczne ziele. Nie rozumiem jednak dla czego temu zaprzecza wielu z tych, którzy właśnie wiedzieć o tem mogą i powinni.

Nastój (tynktura) z pomornika jest ogólnie znanym i używanym na rany do wymywań, na okłady i t. d. Zbytecznem byłoby o tem dużo pisać.

Nastój można bardzo tanio kupić w aptece. Każdy łatwo może także go sobie sporządzić. Nazbieraj kwiatu przy końcu czerwca lub na początku lipca i namoczyć w spirytusie. Gdy nastój trzy dni postał, możesz go już używać.

Najsilniejszą tynkturę otrzymujemy z kwiatów, słabszą z korzeni, jeszcze słabszą z liści i łodygi. Rośnie najobficiej w grochach, znajduje się także na brzegach lasów i w zrębach. W każdym domu powinna być flaszeczka pomornika (arniki) na wszelki wypadek w pogotowiu.

W zranieniach postępuje się tak: Rana wymywa się dokładnie wodą zmieszaną z trocha tynktury; (łyżka na szklankę wody); ranę się ściska tak, aby brzegi schodziły się z sobą i zawiązuje się lnianą szmatką; na wierzch daje się wata zmaczana w tynkturze; znowu się przewiązuje szmatką. Ból ustaje zaraz i nie wraca więcej; gojenie następuje szybko. Gdy tworzy się materya, trzeba ją wymyć i opatrunek świeży zrobić.

Na zbicia, zgniecenia, zmiażdżenia, obrzmienia spowodowane ukłóciem osy, pszczoły, w bólu krzyżów, wciera się tynkturę 2—3 razy dziennie lub robi okłady z odwaru ziół arniki. Na oczyszczenie starych ran używają kwasu karbolowego z wodą, który jest trucizną, czyż nie lepiej wziąść tynktury arniki z wodą?

Jak na zewnątrz, podobnie: na wewnątrz działa

arnika skutecznie. Leczy wrzody żołądkowe (50 kropel na szklankę wody, którą się pije potrosze przez cały dzień) rozpuszcza zastoiny krwi, goi wewnętrzne nadwyrężenia i wzmacnia organizm; — ale trzeba używać w stanie rozcieńczonym wodą!

47. Poziomka (*Fragaria vesca).*

Co za radość sprawia rodzicom, nauczycielowi lub księdzu, gdy im dzieci pierwszy krzaczek poziómkowy przyniosą. Co za delicye, gdy na deser podadzą talerz poziómek obok lampki wina!

Nietylko owoce tej małej rośliny chętnie są widziane, ale i liście zbiera i suszy każda o swe słabowite dzieci troskliwa matka. Wie ona, że liście poziómkowe nic ją nie kosztują, a są zdrowe i pożywne.

W jaki sposób sporządza się herbata? Bierze się szczyptę liści w 3—4 palce, zaparza się w ½ kwarty kipiącej wody i nakrywa dobrze. Po upływie 15 minut odcedza się wyśmienitą herbatę z liści poziomkowych. Dolawszy nieco gorącego mleka, cukru kawałek, napój jest gotowym. Dodając do liści poziomkowych 3-cią część marzanki *(asperula adorata)* nabiera herbata więcej smaku i mocy.

Świeże, piękne liście poziomkowe w maju lub czerwcu zbierane na wysokich górach i dobrze ususzone, dają doskonały napar, który z małą przymieszką marzanki wyśmienity ma zapach. Proszę choć raz spróbować!

Poziomki same nie zaliczają się do leków wcale.

Podaje się je zwykle rekonwelescentom, wycieńczonym i osłabionym po ciężkiej chorobie, zawsze w połączeniu z pokarmami. Jeżeli kto dłużej używać ich chce, jako lekarstwa, niech bierze codziennie garnuszek mleka, a ½ garnuszka poziomek, (Tak zazwyczaj czynią w południowych Niemczech), lub spożywa codziennnie 2 razy kawałek żytniego chleba i ¼ litra poziomek. O

ich skuteczności wnet się przekona; polega ona na wzmocnieniu organizmu i poprawie krwi. Zakonserwowane, jak wiśnie, śliwki i t. p. służą do leczenia się w zimie.

Przy wewnętrznych gorączkach poziomki w lecie nawet u chorych błogie czynią skutki. Jakiż wspanialszy chłodnik może być choremu podanym?

Cierpiącym na piasek i kamień zalecają podawać poziomki w jednakowych dawkach codziennie.

To samo można zastósować i do chorych na wątrobę, dając im poziomki kilka razy dnia aż do dwóch kubków; i dla takich, którzy mają naskórne wyrzuty z ostrej krwi pochodzące, (rano i po obiedzie po kubku).

48. **Rdest.** (mokrzec, wróble języczki) (*Polygonum aviculare L*).

Niepostrzeżenie rośnie około domów, na podwórzu, na brzegach dróg i ścieżek, roślinka zwana rdestem. Puszcza ona z jednego pnia wiele odnóg, nieraz na pół metra długich, składających się kolankowatych członków. Skutecznem jest wielce w cierpieniach kamienia, gdy się pije codziennie jedną lub dwie filiżanki herbaty z niego. — Pewien pan chorował kilka lat na nerki, przyczem odchodził żwir i piasek. Pił herbatę z rdestu przez kilka dni, poczem odeszło wiele setek mniejszych i większych kamyków, a ból ustał zupełnie, Ziółko to nietylko wypędza kamienie z nerek i pęcherza, działa ono nadto czyszcząco na wewnątrz — na nerki, wątrobę, żołądek i piersi. Polecam go wszystkim gorąco.

49. **Rozmaryn** (*Rosmarinus officinalis*).

Bukiet rozmarynu zdobi podczas wesela każdego z gości; i przy innych uroczystościach, każdy uczestnik stara się o niego.

Wstydby był, gdyby nie było tego ziela w apteczce.

Rozmaryn jest doskonałem lekarstwem na żołądek.

Przyrządzony jako herbata oczyszcza żołądek z zaflegmienia, sprawia dobry apetyt i dobre trawienie. Kto lubi używać lekarstw, tych pocieszycieli w chorobach, ten niech napełni odwarem z rozmarynu flaszeczkę i zażywa rano i wieczór 2—3 łyżek. Żołądek wkróte nabierze energii, od zaflegmienia uwolni się.

Wino rozmarynowe w małych dawkach zażywane, jest doskonałym środkiem przeciw wadom serca. Działa uspakajająco, a w puchlinie sercowej wypędza płyn uryną.

Wino to w ogóle w przypadkach wodnej puchliny oddaje dobre usługi.

W obu cierpieniach zażywaj codzień rano i wieczór 3—4 łyżki, albo małą lampkę tego przyjemnego napoju, do którego się łatwo przyzwyczaisz.

Przyrządzenie jest bardzo proste: Bierze się garść rozmarynu, kraje jak najdrobniej, wsypuje do flaszki, nalewa dobrem wystałem winem, za $\frac{1}{2}$ dnia wino już naciągnie i jest do użytku. Te same liście można jeszcze drugi raz namoczyć.

50. Środek na rozwolnienie, (Rozwolniacz, Czyściec).

Przed 40—50 laty było w modzie w pewnym, dokładnie oznaczonym czasie puszczać krew; w innym znowu terminie, skrupulatnie zaznaczonym w kalendarzu, brano lekarstwo na rozwolnienie, a to co rok lub co pół roku. Jakżeż zmieniają się czasy, zapatrywania i ludzie!

Dziś jeszcze wielu jest tego przekonania, że należy od czasu do czasu dokładnie się przeczyścić.

Możnaby śmiać się, słuchając tych rzeczy, gdy doprawdy nieraz płakać potrzeba. Skoro się jednak pomyśli o sposobie życia pewnych ludzi, ba, nawet klas całych społeczeństwa, o potrawach i napojach, których używają, wtenczas kto wie, czy nie trzeba przyznać słuszności powyższym zapatrywaniom.

Gdyby okropnie trapiony żołądek mógł krzyczeć przeciw barbarzyńskiemu przeładowaniu, przesileniu go, krzyczałby i wołał o pomoc, że z nim tak nierozsądnie i występnie postępują. Nie mogąc się bronić, połknąć musi co mu podadzą, przez co nietylko psuje się lecz bywa zupełnie zniszczonym.

Dla tego jestem zawsze za rozumnym sposobem życia, za ludzkiem obchodzeniem się z tym pracownikiem, który jest nieodzownym fundamentem wszelkich innych prac organizmu. Tylko wtenczas ów pracownik, żołądek, może być i będzie zdrowym.

Jeżeli przypadkiem spotkałoby go nieszczęście, co zdarzyć się przecież może — nie należy wtenczas brać gwałtownych, drastycznych środków przeczyszczających, jakąkolwiek miałyby one nazwę. Można użyć łagodnych.

Rozwolnienie jest właściwie obfity i wydatny stolec, który nie szkodzi zdrowiu, ani sił nie osłabia. Spowodować go można w prosty i nieszkodliwy sposób, gdy zażyte zioła nie atakują w sposób nieprzyjacielski żołądka, lecz jak dobrzy przyjaciele idą z nim ręka w rękę, wspierają go, pomagają mu do samoistnej pracy o własnych siłach i o własnych środkach (soki żołądkowe).

Długi czas szukałem pomiędzy najrozmaitszemi roślinami takich, które obok swych szczególnych, i specyalnych właściwości działają przecież *unitis viribus* wspólnemi siłami wspomagają żołądek, t. j. w tym samym czasie, kiedy przeczyszczając i wyprowadzając z niego zepsute materye osłabiają go przez to, zaraz jednakże wzmacniają go o tyle, że na chwilę nie wstrzymuje swej pracy, lecz bez szemrania nawet pracuje dalej.

Zdaje mi się, że zioła takie i proporcye ich mieszaniny wynalazłem. Obydwóch rodzajów tej herbaty nie zachowuję w tajemnicy.

Owszem, niech korzysta z nich wielu i niech daje

innym w potrzebie. Nazwali ją niektórzy „Rozwalniaczem, Czyśccem" — z mej strony nie sprzeciwiam się temu. Wielu tysiącom usłużył on znakomicie, mógłby o tem nie jedną opowiedzieć historyę. W wielkich ilościach po kilkakroć wysyłałem go aż nawet do Szwajcaryi i do Węgier.

Recepta Rozwalniacza 1. jest następująca:

Bierze się 2 łyżki stołowe mielonego włoskiego kopru, 2 łyżki rozgniecionego jałowcu, i łyżkę Aloesu i 1 łyżkę Foenum graecum. Wszystko to miesza się dobrze i przechowuje w pudełku w suchem miejscu. Środek ten działa dopiero po 12—30 godzinach. Używa się filiżankę tej herbaty zwyczajnie wieczór przed spaniem. Do filiżanki wystarcza 1 łyżeczka od kawy tej mięszaniny, którą się gotuje $\frac{1}{4}$ godziny, odcedza i pije na zimno lub ciepło, z cukrem lub bez niego.

Zdrowi i silni mogą 2 dni, dzień po dniu pić po filiżance herbaty.

Słabowici zrobią lepiej, pijąc 1 filiżankę przez 2—3 dni tak, że zażywają co wieczór 4—6 łyżek stołowych. Nie doznając żadnych boleści, czuć będą, jak rozwalniacz szuka wewnątrz, bada, ściga, pracuje.

Niektórzy po zażyciu nie widzą żadnych rezultatów, choć czują wewnątrz jego skrzętną pracę. Policya szuka, ale nie znajduje nieraz żadnych złodziei. Rozwalniacz szuka, gdy jednak niczego nie znachodzi, coby wydalić należało, natenczas zostawia cię w spokoju i nie powoduje owych wielkich, pożałowania godnych osłabień, które zazwyczaj następstwem są wszelkich rozwolnień.

Jak na stolec — podobnie działa i na urynę (mocz). Spędza nawet wielkie zaflegmienia z piersi, katary płuc.

Zdarzyły mi się nawet takie wypadki, w których czyściec po długiem niedającem zatrzymać się rozwolnieniu wypędził ostatnie resztki nieczystości i po długiej rewolucyi nastąpił natychmiast głęboki i trwały

pokój. Jedna mała filiżanka podzielona na trzy części w czasie jednego dnia wystarcza najzupełniej.

51. Rozwalniacz II.

Druga recepta jest następująca:

2	łyżki	stołowe	mielonego włoskiego kopru
3	„	„	rozgniecionego jałowcu
1	„	„	*foenum graecum*
3	„	„	proszku z korzenia bzu niskiego
1	„	„	aloesu.

Ta herbata działa także na stolec, wszelako przeznaczeniem jej jest, (zamiast na żołądek i kiszki) działać więcej na nerki i pęcherz; chore pierwiastki wypędza ona z moczem. Kto cierpi na dolegliwości podbrzusza (w okolicy pęcherza) lub ma trudności w oddawaniu moczu, pieczenia w pęcherzu i nerkach, początki wodnej puchliny, ten niech spokojnie używa Rozwalniacza II.

52. Róża dzika (głóg).

Z krzaka dzikiej róży (*Rosa canina*) zbiera do swej apteki domowej zapobiegliwa matka nie tylko piękne kwiaty, ale także i głóg i to nie tylko na sok lub konfiturę, ale i na lekarstwo. Taka gospodyni bardzo pilnie przejrzy swój ogród i obce pola, jeżeli ktoś z rodziny cierpi na piasek albo na kamień pęcherza lub kamień nerkowy. Ona wie, że herbata z głogu uśmierza bóle, czyści nerki i pęcherz.

Znam staruszka, który w młodszych latach wiele na kamień i piasek w moczu cierpiał i często nie mógł sobie zaradzić i pomódz. Poradzono mu sporządzić sobie odwar z dzikiej róży, do której tak się przyzwyczaił, że od lat wielu pije ten odwar co wieczór i woli go niż szklankę najlepszego wina. „Te są moje trunki, — mawiał — to jest oliwa, która zastarzałą maszynę mojego ciała do codziennego ruchu smaruje.”

Głóg oczyszcza się z ziarnek, łupinę suszy i jej używa się na herbatę.

53. **Ruta** (*Ruta graveolens*).

Ta szlachetna, lecznicza roślina jest jeszcze bardzo mało znaną, a znakomita jej działalność zapoznaną. Rośliny przemawiają do nas swoim zapachem. Jak otwarcie i przekonywająco wprasza się ruta swym zapachem człowiekowi, dla którego jest stworzona, aby koić jego rozmaite cierpienia; zda się, jakby każdy listek był językiem. Że też my tej mowy nie rozumiemy!

Ruta działa wzmacniająco w jakikolwiek sposób jej się używa.

Kto liść żuje, czuje zaraz jej działanie na języku. Smakiem swym orzeźwia jamę ustną i przyjemnie działa, niby wonne kadzidło, napełniające pomieszkanie.

Herbata z ruty wskazaną jest w kongestyach to jest uderzeniach krwi do głowy, w odurzeniach, w zawrotach głowy. Dalej używa się w duszności, biciu serca, we wszystkich bólach brzucha i w przypadkach, których przyczyną słabość organizmu całego, lub pojedyńcze jego części. Odwar z tych ziółek zalecam prócz tego tym osobom, które mają skłonności do kurczów, hysteryi i t. p.

Kto rutę w spirytusie namoczył, może zamiast herbaty w wymienionych chorobach zażywać 2 razy dnia po 10—12 kropel tynktury na cukrze.

Olejek z ruty tak samo się zażywa. Przyrządza się go w następujący sposób: Suszone liście rozgniata się i daje do szklanki. Szklankę napełnia się czystą oliwą i stawia się na dłuższy czas na ciepłem miejscu. Później odlewa się i zażywa kroplami.

54. **Rumianek** (*Matricaria chamomilla*).

Herbata z rumianku używa się w zaziębieniach, osobliwie, jeżeli są one połączone z gorączką i dreszcza-

mi; w kolce, (gwałtowne boleści brzucha), kurczach, silnych kongestyach i t. d. Woreczki z rumiankiem, które służą na okłady do wygrzewań w rozmaitych przypadkach są tak dobrze znane że trudno się o nich rozpisywać szerzej.

55. Rybi olej (tran).

Pewien dzielny, znajomy mi lekarz wypowiedział swą opinię temi słowy: „Tranem szachruje dziś wielu. Zły tran pociągnął za sobą nieraz już smutne następstwa. Na niektórych wyspach działa on przeciwskrofulicznie. W ogóle jednak pogardzam nim."

Nikogo nie zmuszam, aby się trzymał tego wyroku. Co do mnie nigdy go nie używam. Nie uważam go za środek lekarski, a ponieważ złego tranu, jako środka odżywczego boję się, daję więc do pożywienia co innego, co tran zastępuje w zupełności, i działa równie skutecznie.

56. Santałowe drzewo.

Drzewo santałowe jest to proszek, który służy właściwie do barwienia na czerwono. Kupuje się w aptece. Mieszam zawsze niewinny ten proszek z j e m i o ł ą; biorąc jedną łyżkę liści jemioły, 2 razy na koniec noża santałowego drzewa. W ten sposób wzmacniam działanie herbaty z jemioły, (patrz Jemioła).

57. Siano.

Liczne ustne i pisemne zapytania przekonywują mnie o tem, że wielu ludzi nie wie, co należy rozumieć pod tem wyrazem „siano." W artykule gdzie jest mowa o kąpieli ze siana, dałem już krótkie wyjaśnienie. Tutaj chcę je tylko zalecić i wskazać w ogólności jego użyteczność.

Przy p o c z y n a j ą c e m się z a t r u c i u k r w i, przy k u r c z o w y c h p r z y p a d ł o ś c i a c h b r z u c h a, g d y c z ł o n k i z m a r z n i ę t e, oddaje siano zaparzone

(zalane wrzącą wodą) znakomite usługi, i nigdy mnie nie zawiodło. W reumatyzmach, gośćcu, w dolegliwościach szkrofulicznych, okazały się skutecznemi opaski i koszule zamaczane w ciepłym odwarze z siana. Niech jednak nikt nie mniema, że w wymienionych wyżej słabościach wystarczy samo siano tylko. Co więcej nadto czynić należy, pouczy go dokładnie część III.

58. **Skrzyp.** *(Equisetum arvense).*
(iwka, choinka).

Nie można dość zalecić, dla wielorakiej i nadzwyczajnej skuteczności, tego zieła. Czyści ono nie tylko naczynia, wskutek czego uważają go gospodynie, jako doskonałego środka do czyszczenia — ale czyści także, leczy zewnętrzne i wewnętrzne dolegliwości ludzkiego ciała.

Używanie skrzypu wskazanem jest w zastarzałych gnijących ranach, w różnorakich wrzodach, także rakowatych; nawet w próchnieniu kości oddaje nadzwyczajne przysługi. Wymywa, rozpuszcza i wypala zarazem wszystko szkodliwe. Używa się go albo jako odwaru do zmywań, okładów, opasek; albo zawija się go w mokre płótno i kładzie na bolejące miejsce; wreszcie przy niektórych parach.

Bliższe wskazówki podane są w poszczególnych chorobach. Jeszcze różnorodniejszą jest skuteczność skrzypu na wewnątrz.

Herbata z niego (zaszkodzić nigdy nie może) czyści żołądek. Pije się filiżankę od czasu do czasu (nie codziennie). Łagodzi ona boleści, które sprawia kamień pęcherzowy i piasek w moczu, a pomaga szczególniej, gdy trudność jest w oddawaniu moczu. Pod tym względem jest skrzyp jednym, jedynym nieocenionym; zastąpić go niczem nie można. Szczególniej para ze skrzypu działa w tym przypadku znakomicie. A właśnie te cierpienia są okropnie bolesne. Proszę więc pamiętać

dobrze o tym prostym środku, który bez trudu uśmierza boleści. Tacy chorzy oprócz zewnętrznego zabiegu powinni pić codziennie 1 filiżankę herbaty.

W krwawieniach, wybuchach krwi zalicza się herbata ze skrzypu do najpierwszych i najlepszych lekarstw. Kto pluje krwią, niechaj pije ją co żywo. Znam przypadki, w których po 4 minutach nastąpił zupełny spokój.

Kiedy krew z nosa silnie płynie, wciągnąć należy nosem kilkakrotnie tę herbatę. Działa ściągająco i pomaga szybko.

Cierpiącym na krwiotoki polecam pić codziennie herbatę 1—2 filiżanek.

W każdej aptece domowej trzeba mieć dostateczną ilość skrzypu, aby w razie nagłego wypadku mieć ją pod ręką.

59. Slaz lekarski (*Althea officinalis*).

W zaziębieniach używa się bardzo często odwaru ze ślazu. Nie jestem bardzo za nim, gdyż nie uczynił zadość moim wymaganiom. Gotując go otrzymuje się ciągnącą masę, która w krótkim czasie galaretowacieje i bardzo często odbiera a zwykle psuje apetyt.

Takich lekarstw nie zalecam nigdy. Powiem otwarcie: korzeń i ziółka ślazowe są mi podejrzane. Wybieram więc inne zioła lecznicze, które mnie nie zawodzą, a tę samą oddają przysługę.

60. Świetlik lekarski (*Euphrasia officinalis*).

W nagrodę i podziękowanie za dobre usługi nadali nasi przodkowie tej roślinie nazwę „świetlika". Gdy często już żaden środek nie pomagał na oczy, to kwiatuszek ten zawsze przyniósł ulgę. Sam używałem go często z dobrym bardzo skutkiem.

W połowie sierpnia, w porze zbiorów otawy znajdziesz tę roślinkę na każdej łące. Czasami znachodzi się

tak obficie, że zagłusza właściwą trawę i przyprowadza wieśniaków do rozpaczy.

Suszonych liści używa się na herbatę lub roztartych jako proszku. Herbatą zmywa się dobrze 2—3 razy dziennie oczy albo zmaczawszy małe szmatki przykłada się je na noc i opaską przywiązuje. Czyści to oczy, rozjaśnia, a wzrok wzmacnia.

Równocześnie każę klientom moim zażywać proszek, biorąc go codziennie raz na koniec noża w łyżce rosołu lub wody. To nie wszystko jeszcze. Ziele to używa się także na żołądek. Z powodu właściwej sobie goryczki przyczynia się herbata z niego do przyspieszenia trawienia i do wzmocnienia soków żołądkowych.

61. Szałwia (*Salvia officinalis*).

Jeżeli kto ma ogródek przy domu, niechaj nie zapomina o szałwii. Jest to ładna roślina. Często uważałem, że przechodnie zrywali liście i czarne zęby nacierali niemi. To wskazuje, że szałwia posiada czyszczącą siłę.

Stare, jątrzące się rany, odwarem szałwii wymyte i przywiązane goją się prędko i pewnie.

Zaflegmienie gardła, przełyku, żołądka, usuwa herbata szałwii.

Szałwia zagotowana chwileczkę, jak herbata we wodzie z winem działa na wątrobę, nerki.

Silniejszem jest działanie, jeżeli do szałwii domieszamy piołunu (pół na pół) i z tej mieszaniny przyrządzimy herbatę.

Proszek tej rośliny, tak jak pieprz, cukier, cynamon posypany na potrawy oddaje te same usługi co herbata w wymienionych chorobach.

62. Srebrnik (*Potentilla anserina*).

Srebrnik rośnie zazwyczaj tam, gdzie gęsi najchętniej przebywają. Napotkać go można około domów, nad potokami a najczęściej na polach. Wielu nazywają

go kurczowem zielem, ponieważ pomocnym jest w kurczach.

Herbata sporządzona ze srebrnika jest bardzo dobrą przeciw kurczom żołądka i brzucha. W napadzie tężca, o ile jeszcze cośkolwiek pomódz można, wyświadcza bardzo dobre przysługi. Kiedy zaczyna się napad, a jeszcze lepiej, skoro tylko zjawiają się symptomata kurczów, daje się choremu codziennie 3 razy mleko, w którem na sposób herbaty zaparzono szczyptę ziółek, (ile utrzymasz w 3 palcach). Pije się ciepłe o ile znieść można. Podwójny skutek osiąga, kto zażywa tę herbatę a równocześnie na miejsca kurczem dotknięte robi okłady z ziela zaparzonego lub zagotowanego we wrzącej wodzie.

Żadna matka nie powinna zaniedbać większego zapasu tego ziela wysuszyć i schować. Wie ona, jak często takie rozmaite kurcze zdarzają się i jak to boleśnie widzieć swoich jęczących z bólu, a niemódz im dopomódz.

63. Kwiat tarniny *(Prunus spinosa)*.

Kwiat tarniny, ciarką także zwany, jest najniewinniejszym środkiem rozwalniającym, w każdej też domowej aptece powinien być w najprzystępniejszem miejscu umieszczony.

Często czuje człowiek, że mu w żołądku coś leży, i że szybkie przeczyszczenie byłoby koniecznem; gdybyśmy to wtenczas mieli pod ręką jakiś niewinny środek!

Weźmij kwiatu tarniny, gotuj go przez 1 minutę i pij przez 3—4 dni codziennie po filiżance. Odwar ten działa delikatnie, pewnie, bez żadnych boleści.

Herbatę tę polecam jako środek czyszczący i wzmacniający żołądek.

64. Proszek z węgli.

Węglany proszek robi się zawsze z węgla drzewnego. Najlepszy i najdelikatniejszy otrzymujemy z li-

powego drzewa, z niego więc sporządza się taki proszek. W braku węgla lipowego można wziąść jakikolwiek inny węgiel. Im jest świeższy, tem lepszą odda przysługę. Najświeższy węgiel jest co dopiero z ognia wyjęty. Rozetrzyj go dobrze, a masz proszek węglany.

Po słabościach, w których narządy trawienia wiele ucierpiały ułatwia im ten proszek pracę. Może to dziwnem się wydać, ale tak jest w rzeczywistości. Najprzyjemniej zażywać ten proszek w mleku z cukrem. Co do ilości bierze się dziennie średnią łyżkę stołową i zażywa się odrazu lub dzieli na dwa razy.

Wycieńczeni powinni codziennie pijać (w rozmaitym czasie) po 2 kubki mleka, a do każdego domieszać łyżkę węglanego proszku. Najlepsze skutki osiągamy w chorobach wątroby; używa się także z mlekiem.

Ropiące i gnijące rany posypuje się 1—2 razy dziennie tym proszkiem; — wyciąga on cuchnącą ropę, suszy i pomaga do tworzenia się nowej skóry.

65. Olejek wyciągający.

Czasem nagromadza się w ciele tyle chorych materyi, że z wielką trudnością można je zupełnie wyprowadzić. Trudność nie leży w tem, jakoby woda nie miała dość siły dokonać tej pracy, ale w charakterze pacyenta, który z braku sił lub cierpliwości poddać się nie chce dłuższemu leczeniu wodą. Myśl ta zaprzątała mię długo.

Wśród tego spostrzegłem, że niejedno wewnętrzne cierpienie zniknęło natychmiast, skoro na zewnątrz okazał się wyrzut. Czyżby nie można — pomyślałem — wyrzut taki w sztuczny wywołać sposób? Ukrytym, zepsutym materyom pomogłoby się wydobyć na wierzch, a hydroterapii ułatwiłoby się pracę.

Po długiem szukaniu wynalazłem olejek, który spełnia to zadanie doskonale, w niektórych przypad-

kach z zadziwiającem skutkiem. Nie jest on do wyleczenia chorób koniecznym, gdyż woda sama dokonywuje tej pracy. Przyspiesza tylko znacznie trudne dzieło rozpuszczania i wyprowadzania. Olejku tego używa się tylko zewnętrznie i tylko w tych przypadkach, w których można łatwym sposobem wyprowadzić z ciała chore materye. Działalność jego zupełnie nieszkodliwa, a jednak gruntowna i głęboko sięga zazwyczaj. Sposób używania go, niechaj objaśni kilka przykładów.

Pacyent skarży się na ból oczu. Oczy są zaczerwienione, każde światło sprawia boleść. Cieknie z nich silnie, a ból jest nieznośnym. W tym wypadku nacieram skórę za uszami (małżowiny uszu i tyłu głowy), aby ją rozgrzać nieco, poczem puszczam 3—4 krople olejku na to rozgrzane miejsce. Już po ½ godziny objawia się jego czynność prężeniem i pieczeniem, a po 24 godzinach występują niezliczone pęcherzyki wypełnione ropą, które powiększają się stosownie do ilości złej materyi, później zasychają i odpadają. Gdyby nie udała się pierwsza próba tj. gdyby olejek po 30 godzinach nie działał wcale, to dnia następnego puszcza się znowu na miejsca zarumienione kilka kropel. Skutek z pewnością nastąpi, a jadowita materya, która sprawiała zapalenie oczu, zostanie na zewnątrz wyciągniętą. W wielu wypadkach już po 1—2 godzinach ustał ból, a w krótkim czasie oczy były znowu czyste i zdrowe.

Innego trapi ból zębów. Dziąsła napuchły, szczęka boli, jak gdyby pękniętą była, cała głowa w najwyższem rozdrażnieniu. Jak w pierwszym przypadku kilka kropel puszcza się po za uszy lub na kark, a skutek pomyślny nastąpić musi.

Właściwością tego olejku jest, że rozrania pomazane miejsce dokonywując pracy wyciągania, skoro jednak tejże dopełnił, goi natychmiast ranę.

Olejku tego nie uważam wcale jako tajemniczego środka, owszem wielu dobrych przyjaciół pouczyłem, jak go się sporządza. Aby jednak nie dać powodu do

rozmaitych nadużyć, zachowuję czasowo receptę dla swego użytku.

66. Żywica i ziarnka żywiczne.

Jak świeca kapie, tak samo cieknie sok z sosny lub z jodły. Ktokolwiek w lecie lub jesieni pójdzie do lasu, zobaczy te żywiczne perełki na drzewie. Wyglądają one jak łzy wiszące, białe jak wosk, czyste jak miód, świeże jak woda źródlana.

Żywica jest krwią sosny lub jodły. Jeżeli zdrowe drzewo rozranimy, to sączy się ta krew bardzo obficie.

Lepka żywica składająca się z jędrnych, szlachetnych pierwiastków, musi mieć wielką siłę.

5—6 takich ziarnek żywicy przez dłuższy czas codziennie branych, wzmacniają znakomicie piersi i naczynia wewnętrznego ustroju.

Znałem bardzo wątłego księdza, który codziennie znaczną dawkę zażywał żywicy. Mawiał on też otwarcie: „Temu wzmacniającemu syropowi zawdzięczam wzmocnienie mych piersi“.

Te żywiczne pigułki można, jeżeli kto nie mieszka w pobliżu lasu, zastąpić ziarnkami kadzidła białego gatunku. Kadzidło jest przecież także żywicą najlepszego gatunku. 6—8 takich ziarnek codziennie zażywanych wyborną jest piersiową kuracyą.

Trwoga, że te ziarnka sprowadzają niestrawność, bujną jest fantazyą i nie powinna cię lękliwym czynić. Organizm trawi dobrze i taki materyał. (Kto nie ma żywicy, niech kupi w aptece olejku terpentynowego, czyszczonego, 2—3 krople daje się na cukier).

DODATEK.

1. Chleb grysowy (z otrębami.)

Kazać zemleć pszenicę wraz z otrębami. Młynarze niechętnie to czynią z przyczyn łatwo zrozumiałych*), należy więc otrzymany towar dobrze zbadać.

Mąki grysowej bierze się 1, 2, 3, 4 funtów (według ilości osób, dla których się piecze), sypie się do miski i dolewając gorącej wody robi się ciasto, które się stawia na noc w miejscu umiarkowanie ciepłem. Nie dodaje się ani kwasu, ani soli, ani żadnych korzeni.

Dnia następnego wyrabia się z ciasta małe podługowato-okrągłe bułki (bochenki), wsadza się do pieca napalonego jak zazwyczaj na chleb, i piecze się przez $1\frac{1}{2}$—$1\frac{1}{4}$ godziny.

Zaraz po wyjęciu kładzie się spieczony chleb na 3—4 minut do kipiącej wody, aby zupełnie nią przesiąknął. Poczem wsadza się go znowu na czas krótki do pieca, aby wysechł.

Ostatniej manipulacyi nauczył mię przeor trapistów, który piekł chleb taki na najrozmaitsze sposoby, aż po wielu próbach ten sposób najlepszym się okazał, gdyż przez to otręby utracają istotę cukrową.

Znam wielu ludzi, którzy z zamiłowaniem jedzą taki chleb i twierdzą, że przy upośledzonem trawieniu, w

---

*) Kto potrzebuje większą ilość grysowego chleba, ten dobrze zrobi, kupując sobie żarna; wtenczas nie oszukają go. Znałem w Tyrolu profesora, ciężko chorego na żołądek. Trawić mógł mało potraw, wskutek czego opadł bardzo na siłach. Poradzono mu chleb grysowy i małą maszynę śrótownię (żarna). Sprowadził ją natychmiast z Wiednia, mełł sam mąkę a dzielna jego żona piekła z niej chleb. Wkrótce wyzdrowiał, a żołądek każdą potrawę trawił doskonale.

cierpieniach żołądka i hemoroidach znakomite nawet jedyne oddaje przysługi.

Inni znowu chleb ten bez smaku i bez przyprawy przy pierwszem skosztowaniu nazywali mdłym, nudnym, a później chwytali zań z namiętnem upodobaniem.

Upieczony chleb przechowuje się w chłodnem miejscu, a gdyby skóra była zanadto twardą, obwinąć ją trzeba wilgotnem płótnem.

2. Zupa posilna.

Oto moje przekonanie: gdyby poznaną była i używaną zupa posilna, możnaby uszczęśliwić wielką liczbę nieszczęśliwych ludzi. Nie tylko dlatego zalecam zupę posilną, że zawiera nadzwyczaj dobre pierwiastki pożywne, lecz i dlatego, ponieważ jest bardzo tanią i łatwą do przyrządzenia.

Dygnitarz zrobiwszy znajomość ze zupą posilną, kupił u chłopa 2 wielkie bochenki chleba czarnego (czarny chleb robi się, jak wiadomo, ze żyta, które się miele dokładnie, że mało tylko odpada otrąb, czyli, że wszystkie części pożywne żyta zostają wyzyskane). Bochenki te kazał pokrajać w małe kawałki, położyć na blaszanej patelni, i postawić na ognisku, aby wysuszyć chleb o tyle, o ile można. Wysuszony na twardo daje się do moździerza i tłucze na proch ziarnisty. Gdy chciał mieć zupę posilną, dawał 2 lub 3 łyżki tego sproszkowanego chleba do wrzącego rosołu, dodawał nieco korzeni lub wcale nic, i trochę tylko soli. Zupa jest gotową we 2 minuty. Smakuje wybornie, daje bardzo dobre pożywienie, i nie sprawia gazów lub bardzo nie wiele. Zamiast rosołu brał dygnitarz często mleko, i rzucał doń sproszkowany chleb, gdy wrzało, Po 2 minutach zupa gotowa. Ma ona większą wartość od zupy sporządzonej na rosole, ponieważ mleko zawiera w sobie najwięcej pożywnych substancyi.

Gdy zaś nie miał ani mleka ani rosołu, kazał sobie on zagotować wody, i zmieszał w niej mąkę chlebową,

gdy woda wrzała. Dodawał potem nieco korzeni, tłustości wołowej (lub masła), a i taka zupa była posilną, i zasługiwała na to imię.

Pewnego razu, zaszedł ów dygnitarz do chaty, gdzie wieśniaczka piekła chleb z orkiszu, który podobnym jest do pszenicy. (I to zboże mielą wieśniacy z możliwą dokładnością.) Kupił sobie znowu 2 bochenki, i postąpił z nimi tak, jak z chlebem czarnym. Zmieszał następnie sproszkowaną mąkę chlebową z poprzednią, i kazał sobie zrobić posilną zupę z tej mieszaniny, według powyżej podanego przepisu. W ten sposób otrzymał 6 rodzai rozmaitych zup, które rozmaitemi są co do pożywności. Odmiana w nich jest bardzo dobrą, aby zupa nie tak prędko się przejadła.

Zupa posilna wyśmienitą jest dla bardzo chorych dzieci, ponieważ jest łatwo strawną, bardzo pożywną i nie wytwarza gazów. Polecić ją również należy słabej, dorastającej młodzieży, aby usunąć niedokrewność, z powodu której ciało cierpi bardzo.

Dalej dobrą jest ta zupa dla chorych, ponieważ dostarcza podupadłemu organizmowi wiele pożywienia; w końcu polecić ją należy podeszłym starcom. Gdy zębów brakuje do żucia dokładnego twardych pokarmów, wtedy używać trzeba tej zupy. W każdej familii wprowadzić trzeba używanie zupy posilnej. Poradziłem ją raz wysokiemu urzędnikowi; zapewniał mnie on później, że nie zna zupy zdrowszej i posilniejszej nad nią.

3. Wino miodowe

(polecenia godne dla zdrowych i chorych.)

Starzy Niemcy, a i Polacy mało, lub żadnego nie mieli wina. Ciemnego piwa nie znali także, gdyż go nie było. Potrawy ich były proste, mimo to potężnym byli narodem, żyli długo i cieszyli się wybornem zdrowiem. Wiek podeszły i wyborne zdrowie przypisywali miodowi. Szkoda, że ten szlachetny trunek tak mało jest znanym, a miejsce jego zastąpiła wódka i piwo,

które z powodu wielu sztucznych przypraw zepsute, nie jest zdrowym napojem. W podręcznikach o pszczelnictwie podane są zazwyczaj recepty do przyrządzania wina miodowego. Słychać jednak często skargi, że robiąc podług nich, nie osiąga się pomyślnego rezultatu.

Ja przyrządzam go w sposób następny: Do czystego, miedzianego kotła objętości 60—65 litrów, każę nalać miękkiej wody. Skoro rozgrzała się dobrze, rozpuszcza się w niej 6 litrów miodu*), poczem gotuje się wodę z patoką powoli przez $1\frac{1}{2}$ godziny. Brudna szumowina, osadzająca się u góry zbiera się od czasu do czasu. Skoro gotowanie skończone, przelewa się warka do naczyń blaszanych lub glinianych. Tu ochładza się ją, aż do ciepłoty, jaką ma woda, wystawiona na działanie upału słonecznego, potem przelewa do beczki starannie wyczyszczonej. Na otwór kładzie się czop (szpunt), ale się go nie zabija.

Beczkę stawia się w piwnicy, która gdy ciepłą jest, natenczas zaczyna się po 5—10 dniach fermentacya. Po 14 dniach fermentacyi młode wino miodowe przelewa się do drugiej beczki. Drożdże wyrzuca się. W drugiej beczce fermentuje przez 10—14 dni, a gdy wino jest już całkiem spokojne i niesłychać szypienia, natenczas czop się zabija. Po 3—4 tygodniach wino jest wyklarowane, jasne i pić go można. Jeżeli spuści się go do flaszek, dobrze zakorkuje i w zimnym umieści piasku, natenczas po kilku dniach musuje silnie. Napój ten jest bardzo ochładzającym, dla tego piją go chętnie gorączkowi. Dla chorych, nie mogących pić wina ani piwa, jest to wino miodowe prawdziwym posiłkiem. I dla zdrowych napój to wyborny; pić go jednak trzeba w małych ilościach, gdyż inaczej stracisz doń apetyt.

---

*) Dając większą ilość patoki, np. 10—12 litrów, otrzymuje się trunek o wiele silniejszy. P. T.

Apteczka domowa zawiera:

I. Nastoje (tynktury).

Arnika.
Borowiak.
Goryczka żółta (gencyana).
Jałowiec.
Piołun.
Podróżnik l.
Rozmaryn.

II. Zioła.

Babka.
Bez.
Bobrek trójl.
Centurya.
Kora dębowa.
Dzięgiel.
Dziewanna.
Dziurawiec.
Fiołek.
Goryczka żół.
Jałowiec.
Jemioła.
Kozłek l.
Lipowy kwiat.
Malwa.
Marzanka.
Mięta.
Pierwiosnek.
Piołun.
Podbiał.
Podróżnik lek.
Pokrzywa.
Pomornik.
Poziomka.
Rozmaryn.
Róża dzika.
Ruta.
Rumianek.
Ślaz.
Skrzyp.
Świetlik.
Szalwia.
Srebrnik.
Tarniny kwiat.

III. Proszki.

Aloes.
Alun.
Bez nizki.
Czyściec.
Dzięgiel.
Foenum graec.
Kozłek.
Koper włoski.
Kreda.
Kośc. mączka.
Lniane nasienie.
Mięta.
Piołun.
Podbiał.
Rozwalniacz.
Santalowe drz.
Szalwia.
Swietlik.
Węgiel lip.

IV. Olejki.

Anyżowy.
Gwoździkowy.
Jałowcowy.
Kamforowy.
Koprowy.
Lewandowy.
Migdałowy.
Ruty.
Oliwa stołowa.



CZĘŚĆ TRZECIA.



CHOROBY.



WSTĘP.

Opisane w tym rozdziale choroby nie są wcale wymysłeni, lub wytworem fantazyi. Są to tylko fakta wzięte z życia. Za każdy przywiedziony fakt, za każdą wzmiankowaną osobistosć ręczę, a dowodami poprzeć mogę w każdej chwili. Nie chcę robić hałasu ani się wielkim czynić, lecz przytaczam te przypadki chorób na to, aby pouczyć i przysłużyć się drugim.

Doskonale wiem o tem, ile braków i niedostatków jest w części trzeciej, jak nie zupełnie wyczerpany jest dział chorób. Po części winą jest brak czasu, po części chciałem, aby tak a nie inaczej było. Nie miałem bowiem zamiaru podać w suchy sposób pojedyńcze chorób objawy i sposoby ich leczenia — ale zamierzyłem, uwzględniając koło moich czytelników, opisać wybrane przypadki w formie przyjemnej, tak jednak, aby każdy pojedynczy przypadek dawał wskazówki o symptomatach odnośnej słabości a zarazem pouczał o dobrym wyborze leków, zabiegów itd.

Ogrodnik, zbierając kwiaty do bukietu nie zrywa wszystkich kwiatów naraz ani też równej liczby z każdego gatunku, podobnie i ja wybrałem z pośród mnóstwa chorób te, które najczęściej zdarzają się między nami, a z pośród nich znowu przypadki takie, które są najwięcej pouczającymi. Czy dobrze wybrałem, osądzicie; wola była dobrą. Sądzę jednak, że kto bez uprze-

dzenia równie z dobrą wolą czytać je będzie, potrafi i w piasku nie jedno znaleźć złote ziarenko.

O sposobie pisania wspomniałem już w przedmowie; tutaj robię tę uwagę, że, aby być zrozumialszym, powtarzałem niekiedy, co i jak czynić należy. Kiedy mowa o zabiegach (zastosowaniach), proszę się radzić zawsze części pierwszej.

Choroby są krzyżami. Każdemu z nas, prędzej czy później, dostanie się taki krzyż w udziale i nieść go będzie musiał — może aż do śmierci. Powinniśmy się więc starać uczynić je mniej ciężkiemi. Do Naamana, trędowatego księcia Syryjczyków, rzekł prorok Elizeusz: „Idź i obmyj się siedm razy w Jordanie, a twoje ciało będzie napowrót zdrowe a ty czystym będziesz“.

Chcę ułatwić niejednemu uciśnionemu niesienia krzyża: Dobrym zamiarom, oby Pan błogosławił.

CHOROBY
według
ALFABETYCZNEGO SPISU.

Angina.

Ojciec przychodzi i skarży się, że jego 4-letnia córka chora na anginę. „Dziecko ma to samo — powiada, co owe troje dziatek, które wszystkie pomarły. Umarły bardzo szybko; i to umrze prędko. Już prawie nie może oddychać, ani kaszleć. Głowa i brzuch wzdęte. Cóż mam czynić? 4 godzin upłynie zanim sprowadzę doktora, a do tego czasu moje dziecko umrze". Otrzymał taką odpowiedź: ojcze idź natychmiast do domu, zagrzej wodę pomieszaną z octem, zmaczaj w gorącej ręcznik, wykręć, i owiń nim dobrze całą szyję. Po wierzchu daj suchą flanelę (lub sukno) i niechaj ta opaska leży 3 kwadranse. Potem zamaczaj płótno na nowo w wodzie i occie. Tak czyń przez 6 godzin ciągle, co 3 kwadranse maczając opaskę na nowo. Po 6 godzinach zdejm opaskę a szyję okryj lekko. Następnie zrób z tego samego ręcznika o p a s k ę k r ó t k ą, zamaczawszy ją znowu w wodzie z octem. Na to daj suche otulenie i nakryj chore dziecię dobrze, troskliwie, ale nigdy za ciężko. Tak niech leży spokojnie przez 1 godzinę. Po godzinie zdejm opaskę i niechaj dziecię

pozostanie w łóżku przykryte, jak zwykle. Gdyby po 5—8 godzinach jeszcze kaszlało i oddech był ciężkim, możesz zrobić znowu opaskę na szyję, tak jak było wyżej powiedzianem; niech leży 1—2 godzin. Gdy się rozgrzeje okład mocno po 1 godzinie, a dziecko jest niespokojne bardzo, to zmaczaj płótno na nowo".

Tak, jak poleciłem, uczynił ojciec a po 30 godzinach dziecko, o którem myślano, że jest straconem, było zdrowe, świeże i żwawe.

Uleczenie nastąpiłoby i wtenczas, gdy zamacza się płótno w bardzo zimnej wodzie na pół z octem, i co 3 kwadranse odnawia się okład. Gdyby nie ustępowało rozpalenie, można zrobić opaskę na nogi sięgającą aż po za łydki.

Apopleksya (paraliż, udar mózgowy).

1. Paweł został tknięty apopleksyą. Prawa strona została na pół sparaliżowaną, usta okropnie wykrzywione, prawe oko zapadło, powieka sparaliżowana, mowa odjęta. Stracił odwagę Szybko przywołany lekarz oświadczył, że na razie nic zrobić nie można, trzeba czekać, czy drugi atak nie nastąpi. Chory tymczasem niechaj pije codziennie gorzką wodę. Pacyent nie zadowolił się taką ordynacyą, natychmiast zaczął leczyć się wodą i w 12 dniach był zdrów zupełnie. Stało się to przed 13 laty a dzielny, choć już stary pan Paweł, miewał przez niejeden rok dalej swoje wykłady.

W jaki sposób nastąpiło uzdrowienie? Jeżeli harmonijny układ kółek zegarka rozrzuconym, zburzonym zostanie przez upadek, pchnięcie lub uderzenie, natenczas zegar przestanie chodzić. Kółka mogą być nienaruszone, lecz może coś między nich wpadło lub naciskają się wzajemnie, nie mogą więc poruszać się, pracować. Należy na nowo mechanizm uporządkować, przeszkodę wyrzucić, a wtenczas każda część z uległością będzie znowu służyć całości.

Podobnie przydarzyć się może żywemu mechani-

zmowi ciała ludzkiego. Może dostał się do wnętrza burzyciel pokoju, albo utworzyły się zastoiny, jakie łatwo przydarzają się w wieku, w którym kółka tj. narządy z własnego popędu wykoleić się usiłują i nie uszkodził wprawdzie ócz, ust, języka i t. d. tych delikatnych kółek, ale je z prawidłowego miejsca przeznaczenia wykoleił. Usuń burzyciela a wszystko wróci do porządku i pokoju. Chcę ci do tego dopomódz.

Para na głowę a po niej zlewanie zadziała rozpuszczająco na górną połowę ciała; para nożna na dolną połowę działa podobnież. Następnie chory bierze ciepłą kąpiel naprzemiany ze zimną lub zimnem zmywaniem. I ten zabieg działa rozpuszczająco i zmniejszy nawały krwi do mózgu. Usunąwszy w ten sposób zastoiny i uporządkowawszy krążenie krwi, smaruje się potem całą maszyneryę olejem, czyli posilnymi, pożywnymi pokarmami, nie za wiele jedząc na raz, i unikając starannie drażniących rzeczy: silnego wina, spirytusów, korzeni, i t. d. i t. d. Unikać należy także roztropnie wszelakich wstrząśnień umysłowych (natężenie, wzruszenie).

2. Proboszcz został rażony apopleksyą. Jedna ręka, noga i jedna strona zostały zupełnie sparaliżowane, mowa odjęta; wszelką stracił przytomność. Przez dni kilka używano lekarskich środków bez skutku. Wreszcie lekarz oświadczył, że jedna strona jest nieczynną i funkcyonować już nie będzie, strona druga zostać może drugim atakiem sparaliżowaną i kres życiu położy. Spróbuję wody — pomyślałem — na wszelki wypadek uzaszkodzić przecież nie może. Jak pomyślałem, tak uczyniłem. Zimną już nogę i zimne ramię kazałem silnie omyć zimną wodą; 2 ciepłe kąpiele nożne z silnem nacieraniem nóg, — 4 zmywania górnej połowy ciała były zabiegami dnia drugiego. — W trzecim dniu można było zauważyć, że w porażonych obu członkach istnieje czucie i życie. To dodawało odwagi. — Czwartego dnia założyliśmy z trudnością na ociężałe ciało opaskę dolną na 1 godzinę i włożyliśmy

pół umarłe nogi 2 razy do ciepłej kąpieli nożnej ze soli i popiołu. Tak postępywano dalej przez dni 14. — Po 14 dniach dopomagał nam chory zdrową jeszcze ręką i nogą, których już mógł używać i z radością pokazywał, jak potrafił i porażoną rękę nieco do góry podnosić. Nastąpiły teraz omywanie całkowite naprzemiany z parą dla głowy i parą nożną; w tygodniu jedna z tych par, a codziennie 1 omywanie górnej i dolnej części ciała. Tak przez 3 tygodnie. Nowa siła napełniała powalone drzewo życia, apetyt rósł. — Ciepłe kąpiele naprzemian z zimnemi, jedna w tygodniu; co tydzień 1 para dla głowy, 1 para nożna, 3 półkąpiołki wraz z omywaniem górnej połowy ciała (przez 1 minutę) robiono w następnych 3 tygodniach. Zakończeniem leczenia były polania górne i dolne naprzemian z hiszpańskim płaszczem. Prawda, była to długotrwała, ciężka i natężająca praca; ale pleban nabrał sił do tyla, że mógł co dzień mszę św. odczytać, odwiedzać chorych, odprawiać nabożeństwa i prowadzić kancelaryę. Nie mógł tylko mówić kazań. Język ucierpiał za wiele, ztąd słowa nie które wymawiał z wielką trudnością. Opisany wypadek zdarzył się przed 10 laty; jegomość ów żyje dotąd krzepki i zdrowy.

3. Mężczyzna lat 45, został nagle ruszony paraliżem. Prawa ręka i prawa noga zostały całkowicie porażone i były bez czucia; nadto brak zupełny apetytu. Choremu zmywano codziennie górną połowę ciała i nogi dobrze ciepłą wodą i octem (pół na pół). Trzy razy dziennie zażywał po 30 kropel piołunu, szałwii i bobrku trójl. Po 14 dniach odzyskała ręka i noga należytą ciepłotę i dobre czucie; chory mógł przechadzać się po izbie. Apetyt przybywał, porażona strona odzyskiwała zwolna siły a po kilku dniach ciało było znowu w porządku. Zaznaczam tu, że chory ów wiele pił wódki i to było przyczyną jego choroby. Do zupełnego wyleczenia trzeba było 8—10 kąpieli z odwaru owsianej słomy lub gałązek świerkowych. Ciepłota wynosiła

30—32 stopni R.: trwały 20 minut, potem następowało silne, zimne zmywanie lub półkąpiołek z omywaniem górnej połowy ciała.

Jeszcze na tem miejscu ogólna uwaga, która się niejednemu przydać może. Jeżeli zostanie ktoś rażony apopleksyą a sparaliżowanie nastąpiło tylko częściowe, natenczas należy bezzwłocznie i najpierw zmywać zimną wodą plecy, piersi i brzuch; codziennie 2, 3—4 razy. Do wody można dodać nieco soli i octu. Podobnie myje się nogi i ramiona, aby krew rozdzieliła się wszechstronnie i jednostajnie a ciepłota ciała stała się ogólną. Każde zmywanie (zaznaczam to surowo) powinno odbyć się jak najprędzej; żadne trwać dłużej jak 1 minutę nie powinno.

Jeżeli porażenie jest małem a chory siedzieć może, wtenczas najpierwszym i najlepszym zabiegiem jest 1 para dla głowy, przez 20 minut, z następnem silnem omyciem górnej połowy ciała. Po 4—6 godzinach daje się parę nożną, również na 20 minut a zarazem po niej omywanie lub polanie dolne. Potem można robić zmywania podane wyżej.

Należy się wystrzegać szczególniej z początku opaski całkowitej (wielkiej); naturalna ciepłota jest za słabą i nie można jej niczem zastąpić. Znany jest mi taki przypadek, w którym chciał lekarz uratować i wyleczyć chorego otuleniami. Pierwsza opaska okazała się dobrą, po drugiej pozostał chory zimnym, a całe ciało było sine. Tylko przez dodanie ciepła można go było przyprowadzić do dawnego stanu.

4. Pewien człowiek został tknięty apopleksyą. Jedna strona zupełnie sparaliżowana, podobnie i język jest bezprzytomny. Takim pozostał przez 10 dni, leczony przez doktora, który oświadczył, że nic się zrobić nie da, a drugi atak nie każe na siebie długo czekać. Na nagłe prośby zrobiłem próbę i kazałem najpierw zrobić parę na głowę. Chory leżał w łóżku; na stołeczku postawiono naczynie napełnione do połowy kipiącą wodą (parę garści siana w niej,) — górną

połowę ciała ułożono na brzegu łóżka, okryto kocem tak, że para pod kocem dostawała się do głowy i górnej połowy ciała. Chory w 10 minut począł się pocić i pocił się przez 15—20 minut, że woda kroplami spadała. Zaraz potem omyto silnie górną część ciała i głowę zimną wodą z octem i pacyent został ułożony w łóżku dla spoczynku. W tym samym dniu jeszcze raz zrobiono omywanie ale już bez pary. Na drugi dzień aplikowano parę nożną (przez 25 minut): chory był ciągle bezprzytomny. Całe ciało spociło się bardzo i zostało zaraz omyte. Na 3 dzień nastąpiła para na głowę; w czwartym para nożna. Dnia piątego wróciła przytomność i życie do chorej połowy, porażone ramię i noga mogły się poruszać. W następnych 3 dniach, zmywano całe ciało codziennie 2 razy wodą i octem. Teraz wróciła częściowo mowa; trzy tygodnie upłynęło, nim ją odzyskał w zupełności. Odtąd trojakich używał zabiegów; *a*) omywanie całkowite, *b*) okład górny i *c)* okład dolny — na przemiany rano i po południu. W niewielu dniach przyszedł chory do siebie na tyle, że mógł brać rano 1 polanie dolne, a po południu 1 polanie górne. Zabiegi te dawano na przemiany ze zmywaniem całkowitem. Skoro już chory mógł chodzić, brał półkąpiołki i polewania górne wraz z polewaniem kolan na przemiany co pół dnia. Uzdrowienie było tak szczęśliwe, że ów pan od tego czasu, kiedy został porażonym już lat 12 spełnia dzielnie obowiązki swego zawodu.

Uwaga: W przypadkach apopleksyi należy corychlej przywołać człowieka doskonale obeznanego z wodolecznictwem (lekarza hidropatę). Tylko doświadczony potrafi w danym wypadku właściwe wskazać zabiegi. Zanim jednak pomoc nadejdzie, można i trzeba nie namyślając się długo robić zmywania pleców, piersi, brzucha, nóg i rąk po kolei. Zmywania robi się bez wyjątku w każdym przypadku, wodą zimną, krótko. Takie częściowe zmywanie należy powtórzyć po 2 lub 3 godzinach.

Astma.

Pewien pan opowiada: „Mam lat 46, od lat 20 cierpiałem na astmę. Zwracałem się do rozmaitych lekarzy; ci jednak uznali moją chorobę za nieuleczalną, przepisywali mi tylko środki na uspokojenie, ale to bez skutku. Nie pozostało mi nic innego, jak nieść swój krzyż aż mnie Bóg śmiercią od niego wybawi. Krzyż ten był często bardzo bolesnym. Często, szczególnie nocami, brakowało mi oddechu do tyla, że przez noc całą, nawet śród największych mrozów, aby się nie udusić, musiałem wystawać przy otwartem oknie. Takie napady trwały kilka dni z rzędu. Wszystkie używane środki były bez skutku. Do tego cierpienia przyłączył się brak apetytu, wielki upadek sił, że sam widziałem, iż tak dłużej trwać nie może. Wreszcie zlitowało się Niebo. Wpadła mi w rękę książka „Moje leczenie wodą" i ona stała się moim wybawcą. W 8 dniach byłem uzdrowionym. Jest rzeczą nie do uwierzenia prawie, że woda może w tak krótkim czasie odmienić naturę. Zabiegi były następujące: 1) Polanie górne—polanie kolan—chodzenie po wodzie; 2) polanie grzbietu—polanie ud*); 3) kąpiel nasiadowa — polanie górne—półkąpiołek; 4) polanie górne—polanie grzbietu —chodzenie po wodzie; 5) półkąpiołek — polanie górne nasiadówka; 6) kąpiel całkowita—polanie górne; 7) polanie ud—polanie górne. Prócz tego chodziłem codziennie godzinę do dwóch boso po trawie. Było lato, od godziny do godziny było mi lepiej."

Bezsenność.

1. Proboszcz cierpiał na bezsenność od 9 tygodni. Siły opadały go codziennie, duch coraz więcej stawał się niezdolnym do myślenia. Przybicie, znużenie, zwątpienie zastąpiły miejsce dawnej pilności i zadowolenia ze swego powołania. Wielkie natężenie i przykre nie-

---

*) To samo co polanie dolne P. T.

przyjemności stały się powodem silnego rozdrażnienia i rozgoryczenia. Takie rzeczy mszczą się zawsze. Biedak był ciągle rozpalony jakby w gorączce. Rozdrażniona krew niby szczwana, prześladowana sarna, w dzikiej ucieczce wybiegnąć chciała. Została jednak uspokojoną: parą dla głowy, hiszpańskim płaszczem, polaniem górnem i polaniem kolan, parą nożną, krótką opaską, okładem górnym i dolnym. Przez 12 dni używano codziennie 2, częściej 3 z tych zabiegów. Trzeciego dnia spał chory już 3 godziny. Do dziś dnia żyje i liczy się do najzdrowszych.

Bezsenność, owa zawzięta prześladowczyni wielu, może mieć źródło w niejednem: w zaburzeniach krążenia krwi, w niedostatecznej lub powstrzymanej transpiracyi, we wzdęciu, które trapi brzuch i żołądek i t.d.

Nagabuje ona przedewszystkiem ludzi takich, którzy często cały dzień z natężeniem umysłowo pracują i dobrego czynią za wiele.

O przytoczonych powyżej przyczynach pierwszej kategoryi powiedziano dosyć na innem miejscu.

Czy i dla drugich, dla pracujących umysłowo, rośnie jakieś ziółko albo płynie jakie źródełko, któreby im sen przyniosło?

2. Znam wielkiego pana, który ciałem mało, duchem natomiast bardzo wiele pracuje. Najprzyjemniej dlań byłoby, gdyby nie miał żołądka, ni brzucha, ni nóg. Takim ludziom nie łatwo coś wyperswadować. W naszym wypadku udało się jednak. Dozwolił on i dla zbiedniałego ciała, poczciwego towarzysza duszy, cośkolwiek uczynić. Przyzwyczaił się brać 1—2 razy w tygodniu płaszcz hiszpański. Bezsenność opuściła go wkrótce wraz z małemi dolegliwościami, które ją spowodowały.

3. Inny pan kazał sobie co wieczór przynosić do sypialni naczynie z zimną wodą. Stawił go na stołku obok łóżka. Jeżeli nie mógł zasnąć po upływie ½ lub 1 godziny, natenczas omywał całe ciało, i nie o-

suszając się wracał do łóżka i zasypiał. Gdy nie zasnął w następnej godzinie, natychmiast wstawał i mył się raz drugi; omywał się i po raz trzeci, jeżeli się zbudził zawcześnie. Nie słyszałem później nigdy, aby się na bezsenność uskarżał.

Często dzieci usypiają z wielką trudnością i budzą się wkrótce. Dano im za wiele pokarmu; małe ciało pod tym ciężarem a wzdęcia nie dają pokoju brzuchowi i głowie. Trzeba owinąć dziecię małym ręcznikiem mokrym w formie opaski krótkiej, a zaśnie wkrótce.

Często słyszymy mówiących wieśniaków. ciepła kąpiel nożna zamyka oczy, gdy natężenie i znużenie zasnąć nie dają. Po umysłowem znużeniu nie starczy ona.

Kto zasnąć nie może, z powodu umysłowego znużenia, hemoroidów, gazów dokuczliwych lub innych dolegliwości brzucha, temu radzę zimną nasiadówkę jedną lub dwie w przeciągu 1 nocy, trwającą 1—2 minut.

Ostatnią przyczyną bezsenności, może być nie jednostajne ogrzanie ciała pochodzące z jakiejkolwiekbądź przyczyny. W głowie lub piersiach jest krwi za wiele, ztąd gorącość, — w kończynach odnóg za mało jej, więc niedokrewność, zimne ręce i nogi. Jak temu złemu zaradzić, powiedziano już na innych miejscach.

Nikomu nie radzę chwytać się środków usypiających sztucznych. Uważam je, wyrażając się jednem słowem, za nienaturalne, a co jest nie naturalnem, nie może dla organizmu być pożytecznem.

Biegunka krwawa (czerwonka).

Biegunka siostrą jest cholery. Obie do siebie bardzo podobne. Choroba ta rozpoczyna się regularnie okropnymi boleściami brzucha i silnem rozwolnieniem. Prócz tego odchodzi dużo krwi ze stolcem.

Bardzo szybko można uleczyć biegunkę obwiązując brzuch płótnem złożonem we dwoje a zmaczanem w gorącej wodzie z octem. Nadzwyczaj skutecznie działa na wewnątrz i kieliszek borowiaku (nalewki z borówek), który sobie każdy łatwo sam zrobić może, a w najmniejszej nawet domowej aptece nie powinno go brakować. Codziennie 2 razy można zażywać tę nalewkę dając 2 łyżki stołowe do gorącej wody: kordyał ten smakować będzie znakomicie. Gdyby się stan ogólny nie polepszył widocznie natenczas odnawia się okład na brzuchu i znowu pije porcyę borowiaku.

1. Józef wił się, jak robak, w łóżku. Często przewracały nim w około kurcze niby kulą. Krzyczał z boleści. W stolcu było więcej niż ½ litra krwi. Zażywał po 2 łyżki borowiaku rano i po południu i wyzdrowiał wkrótce.

2. Anna, kobieta przeszło 50-letnia, skarży się na okropne kurcze. Rozwolnienie z wielką ilością krwi nasuwa jej obawę, że to cholera. Płótno zmaczane w occie położone na brzuch, borowiak zażyty wewnątrz — uleczy ją w jednym dniu. Gdyby nie było pod ręką borówek, można zamiast ich ugotować mleko z włoskim koprem; odda tę samą przysługę.

Nadwyrężenie brzucha *(z przepuklin pachwinowych)*.

Pewien pan, około lat 40, skarży się na zawrót, kongestye i gwałtowne bóle głowy. Apetyt ma dobry, ale gdyby zjadł tyle ile mu smakuje, musiałby to odpokutować ciężko. Wyglądał kwitnąco, różowo, brzuch jednak nienaturalnie był wielkim, a nogi i ręce nieproporcyonalnie cienkie. Z porady lekarzy nosił pasek pachwinowy, gdyż miał dwa nadwyrężenia w brzuchu. Głównem złem było rozdęcie brzucha gazami.

Skoro usunięto gazy zabiegami wodoleczniczymi i wzmocniono organizm, zniknęły uderzające objawy nad-

wyrężeń; kongestye wraz z bólem głowy ustąpiły a chory został w 4 tygodniach zupełnie uleczony.

Leczył się w następujący sposób: 1 dnia: polanie górne i kolan, rano: polanie górne i chodzenie w wodzie, po południu.—2 dnia: polanie górne, chodzenie w wodzie aż do kolan, rano; popołudniu: polanie górne, stać w wodzie.—3 dnia: polanie górne, klęczenie w wodzie, popołudniu, polanie grzbietu.—4 dnia: rano, polanie górne, klęczenie w wodzie; popołudniu, polanie grzbietu.—5 dnia: półkąpiołek, później polanie górne, popołudniu pol, górne, a po 2 godzinach nasiadówka.— 6 dnia: polanie górne, po 2 godzinach półkąpiołek; popołudniu: kąpiel aż do pach 7 dnia. Chodzić w wodzie wyżej kostek, w 2 godzin później polanie grzbietu. W ten sposób postępował w następnych tygodniach, po 3 tygodniach wyleczył się zupełnie. Uderzającem było, że nietylko nabrzmiałe oblicze opadło i brzuch nadzwyczaj wydęty, ale i zboczenia w brzuchu z przepuklin pachwinowych zniknęły.

Cholera.

Jak bardzo lękają się cholery! Przed kilku laty nawiedziła w okropny sposób kilka krajów i dostarczyła śmierci niezliczonych ofiar. Aby uchronić się przed wylewem robimy tamy, regulujemy rzeki. Podczas pożaru lasów kopie się rowy wstrzymujące pustoszący element. Taką tamą i rowem przeciwko cholerze, temu strasznemu nieprzyjacielowi ludzkości, jest woda. Ratuje ona z niebezpieczeństwa i chroni przed niem tamą i rowem tego, kto ją odpowiednio zastosowuje.

Główną zasadą w cholerze jest: kto spoci się prędko, ten został uratowanym; kto nie spoci się mocno, ten przepadł.

1. Wezwano mnie raz o 11 w nocy do biednej sługi. Już 20 razy miała womity i 20 razy silne przeczyszczenie. Lekarz mieszkał o 2 mil drogi. Chora prosiła o zaopatrzenie na śmierć mówiąc, iż czuje to

dobrze, że uledz musi strasznej chorobie. Ręce i nogi zimne, niby lodowa masa, oblicze blade, rysy twarzy zapadłe; znaki śmierci widoczne. Natychmiast starałem się śmiertelnie chorą wprowadzić w poty, od tego zdaniem mojem, zależało życie lub śmierć. Gospodyni domu szybko przyniosła 2 duże prześcieradła. Kazałem je zamoczyć w gorącej wodzie, złożyć w kilkoro, wykręcić, i tym gorącym grubym, okładem okryć brzuch i piersi. Przedtem jednak na gołem ciele położono pojedyńcze płótno zmaczane w gorącym occie. Mokry, gorący okład otulały na zewnątrz pierzyny, ciepłe i ciężkie o ile chora znieść mogła. Gorąco przenikliwe weiskało się do brzucha i w 15 minutach rozgrzało całe ciało. Po 20 minutach perliły się już krople potu na obliczu. Kazałem gorący okład jeszcze raz zanurzyć w gorącej wodzie. W krótkim czasie ustały kurcze zupełnie, womity i pobudliwość do nich zniknęły. Aby i na wewnątrz wspomódz działające z zewnątrz ciepło, wypiła chora filiżankę mleka z koprem włoskim, tak gorącą o ile znieść mogła*. (Do filiżanki mleka daje się 1 łyżka pełna mielonego kopru i gotuje się 3 minuty). Chora wypociła się obficie i została uratowaną.

W przypadkach takich gdy pierwsze minęło niebezpieczeństwo, nie należy zaniedbywać wyleczenia zupełnego. Jest ono ważnem a nie trudnem. Rekonwalescent powinien brać codziennie okład dolny, raz przez 1 godzinę (to samo płótno na piersi i brzuch). Zawsze przykrywać się dobrze. Sługa czyniła tak i w 10 dniach została zupełnie uzdrowioną. Drugi przypadek leczyłem w podobny sposób z tym samym skutkiem.

Dwóch uwag na tem miejscu nie chciałbym opuścić.

Jeżeli się pojawią powyżej wymienione symptoma-

---

*) Koper włoski, ugotowany w mleku działa znakomicie w kolce i napadach z charakterem cholerycznym; rozgrzewa, wyprowadza gazy, żywi i wzmacnia.

ła choroby, jak: silne rozwolnienie, womity, kurcze, i t.d. to nie należy ociągać, ale chorych takich natychmiast ułożyć w łóżku. W tym względzie wieśniacy są często względem siebie surowymi i dlatego nieroztropnymi. Na wewnątrz daje się napój ciepły. Jeżeli grożą napady kurczowe, albo poczynają nogi stawać się zimnemi jak lód, natenczas trzeba zaraz dać okład na brzuch nie dłużej nad 3 kwadranse. Również długo trwa gorący okład dolny. Gdy kurczę wracają, okład górny i dolny powtórzyć należy. Rozgrzał się chory i spocił—sprawa wygrana.

Ostrożnym trzeba być w jedzeniu i piciu dopóki wszystko do porządku nie wróci. Z pokarmów, jakich używałeś zwykle, wybieraj co lżejsze. Za napój niech ci służy ciepłe mleko, które leczy i żywi.

Szaleje cholera w jakiej miejscowości, miej ufność w Bogu i bądź odważnym. Dla przezorności zmywaj co rano i w wieczór piersi i brzuch; żuj codziennie 10—12 ziarnek jałowca, a gdy tych nie stanie, kup pieprzu. Za 10 centów dostaniesz ich sporą ilość. Dwa razy codziennie zgryź po 5 ziarnek; one ogrzewają żołądek, polepszają strawność i wyprowadzają gazy.

Choleryna.

Prawie co roku w każdej miejscowości zdarza się kilka wypadków choleryny; do mnie przez rok przychodzi dosyć takich chorych. Choleryna jest to na małą skalę cholera, gość bardzo nieprzyjemny, jakkolwiek mniej go się lękają. Towarzyszy jej gwałtowne przeczyszczenie, silne womity, niekiedy słabsze lub silniejsze kurcze.

Zabiegi moje przeciw cholerynie są te same, jak przeciw cholerze; co do liczby i mocy rozsądnie stosowane według stopnia gwałtowności choroby.

Chrypka.

1. Dziewczynka lat 11, straciła od kilku miesięcy

głos tak dalece, że z największą trudnością mogła się krakaniem porozumiewać z drugimi.

Cera jej całkiem biała, oczy niebieskawe; w wysokim stopniu wycieńczenie i wychudzenie. Ciepłota ciała prawie znikła, apetytu żadnego, chyba nieco do piwa i wina.

W przeciągu dwóch miesięcy została dzieweczka uleczoną zupełnie i wzmocnioną następnymi zabiegami: 1) codziennie 2—4 razy chodzić boso po trawie; 2) w tygodniu 3—4 razy chustka trójkątna (szal) 3) co tygodnia 4 razy nasiadówka; 4) w gorących dniach podczas ostatnich 3 tygodni kąpać się w wodzie wystałej na słońcu 3 razy tygodniowo.

Wikt prosty, domowy, najwięcej mleka, a przez połowę dnia pić je łyżkę stołową co godzina. Według otrzymanych wiadomości, dziewczyna jest obecnie zupełnie zdrową.

2. Ksiądz miewał chrypkę a to zawsze od Października do Maja. Próbował wszystkiego; radził się wielu lekarzy ale nadaremno. Cierpienie nie ustępowało przez lat 14. Nareszcie szukał pomocy u mnie i otrzymał ją w zadziwiająco krótkim czasie.

Codziennie stał w wodzie po kolana i równocześnie trzymał w niej obie ręce. Prócz tego robił codziennie omywania całkowite najczęściej wstawszy rano, lub obudziwszy się w nocy. Po 12 dniach ustąpiło zupełnie długoletnie cierpienie, a od lat 16 nie powtórzyło się ani razu.

Oto dowód, jak gruntownie uzdrawia woda.

Dyfterya.

Kto zapadł na dyfteryę powinien się starać o to, aby:

1. Nagromadzone zarodki choroby wydalić coprędzej.

2. Działać na cały organizm, aby nieregularny bieg

krwi i soków, który wskazuje gorączka, uporządkować. Choremu daje się najpierw parę na głowę, a po 20 —24 minutach omywa się całe ciało. Po 6—8 godzinach bierze chustkę trójkątną (szal) na 1½ godziny, zmieniając i maczając ją co ¼ godziny w świeżej wodzie. Potem robi się parę nożną a po niej zaraz zimny półkąpiołek z omywaniem górnej połowy ciała. Najwyżej w 1 minucie powinno zmywanie i półkąpiołek być ukończony. Następnie znowu chustka trójkątna na 1½ godziny, jak wyżej podano. Skoro te zabiegi zrobiono, powtarza się je na nowo od początku, biorąc jeden zabieg co pół dnia (2 na dzień). Płókać gardło, przytem pilnie herbatą ze skrzypu 4—5 razy dziennie conajmniej. Brzydka choroba ustąpi wkrótce.

Wszystkie tu wymienione zabiegi są tak niewinne, że nigdy szkodzić nie mogą.

Jeżeli chory jest spokojny w nocy i śpi, nie trzeba go budzić. (Jestto reguła ogólna). Sen, jest powodem, że natura przychodzi do porządku a wzmacniające jego działanie sprawia, że zabiegi stają się więcej skutecznymi.

Przy tej sposobności robię uwagę, że gdy w czasie zabiegu, który się bierze w łóżku, uśnie chory, nie należy go nigdy budzić. Jeżeli zabieg swego zadania dokonał, to chory budzi się sam zazwyczaj.

1. Ojciec opowiada co następuje: „Dziecko moje 11 letnie, nie może połykać, już od 3 dni ledwo oddycha. Jest rozpalone i fantazuje. Obwiązałem mu koło szyi mokre płótno, ale polepszenia nie ma. Cóż mam czynić, aby się nie udusiło?" — Ubolewania strapionego ojca, a jeszcze więcej nieudała kuracya, skłoniły mnie do odwiedzenia tego chorego. Dziecię, istny obraz nędzy, było według wszelkiego prawdopodobieństwa zgubionem. Były już znaki takie, że nie pozwalały myśleć o ratunku. Ale próbujmy w imię Boże. — Co ½ godziny omywano dobrze w ciągu dnia grzbiet,

pierś i brzuch zimną wodą. Gorączka okropna ustąpić nie chciała; okryto więc brzuch płótnem zamaczanem w zimnej wodzie. Gorączka musiała ustąpić. Następnego dnia przychodzi ojciec i powiada: „dziecię jest już w stanie połknąć cośkolwiek, ale puchną mu dość silnie policzki ku szczękom po obu stronach głowy. Mowa jest ledwo zrozumiałą, lecz cieszę się niezmiernie, że znowu mówić może.".—Kazałem ojcu, aby obrzmienia z prawej i lewej strony głowy obwiązał szmatkami zmaczanemi w wodzie zmieszanej z octem a okłady odmieniał co $\frac{1}{2}$ godziny. Prócz tego miał omywać dziecię w sposób wyżej wskazany na plecach, piersiach i brzuchu tak często, ile razy będzie rozpalone i niespokojne. Trzeciego dnia minęło niebezpieczeństwo. Zmywania robiono dalej, ilekroć wzmagało się rozpalenie.

Znakomicie pomagało płókanie z *foenum graecum* (1 łyżka od kawy na $\frac{1}{2}$ litra wody, gotowano i siedzącej w łóżku dziecinie podawano często łyżkami). Herbata z malwy, dziewanny, bzu czarnego, krwawniku zrobią tę samą usługę. Bardzo dobrze jest pić oliwę, codziennie 3—4 łyżeczek od kawy. Ona uśmierza szybko wewnętrzną gorączkę.

Dziecię zostało uratowane i cieszy się do dzisiejszego dnia najlepszem zdrowiem.

Epilepsya (padaczka).

Nawiedzonym tą chorobą nie każę nigdy zdawać z niej sprawy. Pytam tylko, jak długo już są chorzy, czy wiedzą kiedy nadchodzi napad; czy symptomata jego zawsze poznają; w jakim są wieku; czy słabości i siły umysłowe są jeszcze czerstwe, lub też podupadły wielce.

Według mego przeświadczenia i ta choroba ma główną siedzibę we krwi; jestto niedokrewność, albo chora, zepsuta krew, lub nieprawidłowe krążenie krwi. Poglądy moje popierają powtarzające się często fakta;

—w których wywołane na zewnątrz wyrzuty, a równocześnie wypociny, wyziewy ze krwi przyniosły takim chorym zawsze pewną i trwałą pomoc—że wreszcie nieuleczalnych poznać po odęciu i sinych kolorach (są to zastoiny zepsutej krwi).

Jeżeli odpowiedzi na wszystkie zapytania wypadną pomyślnie, co mi się zazwyczaj zdarzało u ludzi młodych w wieku od 18—20 lat, natenczas uważam padaczkę, jako stan kurczowy, zbliżony do pląsawicy (tańca św. Wita)—za uleczalną. Wielu uleczyłem, nawet takich, którzy chorobę tę po rodzicach odziedziczyli.

Gdy zaprzeczono pytanie o spostrzeganiu pojawiających przed napadem symptomatów (znak to zaniku umysłowych władz), gdy choroba była dawną i nastąpiła już durnowatość—natenczas tacy pożałowania godni chorzy, którzy na szczęście nieszczęścia swego nie czują głęboko, nie mogli się spodziewać odemnie niczego.

Według tych zasad stosowałem moją ordynacyę, której celem było zawsze: poprawa krwi i uregulowanie jej krążenia. Starałem się przedewszystkiem zaprawić chorych do hartowania, szczególniej do bardzo pilnego chodzenia boso. W lecie przepisywałem niekiedy zimną kąpiel, nie dłużej nad minutę; zimą była kąpiel nieco ogrzaną i trwała 1—2 minut. Nadto raz w tygodniu mokra koszula, zamaczana w słonej wodzie.

Często ostatni zabieg wywołuje wyrzuty. Postępuje się z niemi według przepisu podanego na odnośnem miejscu (patrz wyrzuty). Ludzi młodych upominam zawsze, aby się przyzwyczaili do ubrania prostego, rozumnego, nie rozdelikacającego; młode panienki aby porzuciłysznurowania, jako rzecz niezdrową, nienaturalną, przyczynę chorób rozmaitych. Chleb i codzienne pożywienie niech będą proste. Praca powinna stósować się do sił i umiejętności, a nie być nigdy sileniem, popisywaniem się, artyzmem, brawurą i t.p.

Utrata głosu.

Głos tak ważnym jest dla nas ludzi, że nieco obszerniej o nim pomówić wypada.

Zdarza się często w życiu, częściowa lub zupełna utrata głosu. Nieraz nie można wskazać żadnej przyczyny. Niektórzy mogą przynajmniej zachrypnięci mówić, inni jednak uciekać się muszą do pióra lub ołówka.

1. Przed 12 laty przyszedł do mnie kapłan, który długi czas nosił z sobą papier i ołówek i pisał to, czego drugim udzielić pragnął. Był absolutnie niezdolnym pełnić obowiązki kapłańskiego powołania. Gdziekolwiek mu radzono, wszędzie szukał pomocy. Dawano mu płókania na gardło, magnetyzowano go, elektryzowano, stawiano bańki; 4 razy wypalano gardło lapisem. Lekarz oświadczył, że nie odzyska mowy; tyle licha, blizn i t. d. narobił lapis. Kiedy już mu nic ulgi nie przynosiło i żaden lekarz pomódz nie mógł, wtenczas pomogła mu woda, i jej po Bogu zawdzięcza swe uzdrowienie. Kapłan ów wyglądał całkiem zdrowo. Cera twarzy jednak nie była świeżą ale ziemistą i chorowitą. Boleści nie czuł żadnych w całem ciele; mówił, że nie brakuje mu nic, prócz mowy.

Czem się to dzieje, że organ mowy nie użytecznym jest do mówienia, skoro nie był uszkodzonym i nie czuje się żadnego bólu? Jeżeli komu zawiążą chustką usta, wtenczas żaden organ mowy nie jest uszkodzonym, a jednak mówić ten nie może. Byłoby głupotą utrzymywać, że przyczyna tkwi w szyi. Skoro bowiem odwiąże chustkę, mówić natychmiast będzie można. Narządy mówienia mogą być całkiem zdrowe, ale rozmaite wpływy, niby obwiązania, zawiązania, mówić przeszkadzają. Co to są za wpływy?

Gdy pastuszki w koryto strumyka narzucą kamieni i bieg jego wstrzymują mułem i ziemią, natenczas woda nie może płynąć dalej; wybiega więc z łożyska

na prawo i lewo i szuka innej drogi do biegu lub zagłębień, gdzie się zatrzymuje. Podobnie przydarza się nieraz ludzkiemu organizmowi (ustrojowi). Gdyby można przeglądnąć całe dorzecze tego strumyku, składające się z wielu żył i żyłek, możnaby zobaczyć, że nieraz krążeniu krwi stoją na zawadzie podobne przeszkody. Skutkiem tego są zastoiny krwi, obrzmienie błony śluzowej. Kto nie widział kostnej narośli (martwa kostka) na ręce lub nodze? Wystaw sobie taką narośl, nabrzmienie, lub co tam jest innego, utworzoną na wewnątrz, jak ona gnieść musi? Czyż naciskany narząd nie będzie naruszonym, przeszkodzonym w swej czynności? Powieś najdźwięczniejszemu dzwonowi w poprzek biesagę, to przepadł dźwięk jego. I na nic się zda bić i walić młotem.

Ale wróćmy do naszego oniemiałego. Aplikując mu pierwsze polanie górne, zauważyłem silne zastoiny, prawie opuchnięcia. One to były sprawcami, które tylu więzami powstrzymywały narządy głosu, wiązadła głosowe i ich czynności. Usunąć tamte znaczyło te oswobodzić. Zastoiny zostały usunięte zabiegami wody rozpuszczającymi i wydzielającymi. Rozpuszczającym zabiegiem jest w pierwszej linii para na głowę. Sprowadza ona poty na całą górną połowę ciała. Zimne zlewanie bezpośrednio po niej, zmywa wydzieliny i wzmacnia organizm. Pacyent był dosyć otyły, a że u osób takich nawały krwi uderzają ku górze, trzeba było więc odprowadzić ją na dół parą nożną a po niej zaraz zimne zmywanie. Dwa te zabiegi (w naszym przypadku są one połączone z sobą) bierze się w każdym tygodniu raz, a u ludzi zażywnych, silnej kurpulencyi i 2 razy.

Drugim zabiegiem, który w podobny sposób działa rozpuszczająco w całem ciele, jest płaszcz hiszpański. Prócz tego bierze się zimne kąpiele (1—2 w tygodniu, trwające najwyżej 1 minutę); półkąpiołki, aż do pachy, z omywaniem silnem górnych części;—1 polanie górne i dolne zastępuje kąpiel. Zabiegi te

dokładnie wykonane, obok uregulowanego sposobu życia—nie wiele siedzieć, ruch na świeżem powietrzu, drobne roboty ręczne—poprawiły wszystko. Cała maszynerya wróciła znowu do prawidłowego ruchu, a kółeczko głosowe poruszało się samo bez pędzlowania, palenia, elektryzowania w dawny, doskonały sposób. Nikt nie wierzył, że ten kapłan odzyska znów kiedyś swój głos. W 6 tygodniach był zupełnie uzdrowiony a dziś po 12 latach, głos jego ma taki dźwięk i siłę, że go każdy z przyjemnością słucha.

2. Proboszcz z Quiestal stracił głos tak dalece, że musiał przez lat 5 utrzymywać pomocnika do pełnienia obowiązków parafialnych. Przez owych 5 lat udawał się do najsławniejszych lekarzy. Inhalował wiele, wyrznięto mu migdały, — wszystko daremnie. Choroby szukano zawsze w szyi, aż nareszcie ostatni lekarz, który badał mu gardło, oświadczył, że nie znajduje w gardle żadnej wady, i pojąć nie może, dlaczego chory mówić nie jest wstanie. Dopiero po tem oświadczeniu uciekł się do leczenia wodą, do której tak wielu ma wstręt i lękliwość. Nim upłynęło ½ roku wrócił mu głos i to tak silny, że wystarczyłby mu najzupełniej, gdyby był połowę tylko tak silnym.

I temu człowiekowi nie brakowało nic w narządach głosowych. Natomiast zauważyłem, że szyja jego, jeżeli nie w szczególniejszy sposób, przecież grubszą była niż zazwyczaj; górna połowa ciała nieproporcyonalnie tęga, w stosunku do wychudzonych rąk i nóg. Opowiadał pacyent, że nawiedzała go pierw często kolka, ale zwyczajnie nie trwała długo. Organizm starał się w ten sposób sam dopomódz sobie, ale nie mógł nigdy wyrzucić zupełnie chorych substancyi. Kolki później ustały zupełnie, a chory od czasu do czasu czuł uciskanie na piersi; nie było ono jednak zbyt uciążliwe. Stało się z nim tak, jak nieraz dzieje się w niejednem gospodarstwie. Jeżeli z niższego piętra domu, wprowadzi się kto na wyższe, natenczas mieszkańcy wyższego piętra ścieśnić się muszą; niedogoda ztąd dla oby-

dwóch stron. Podobnie i w naszym przypadku nie pomoże inhalacya, wyjęcie migdałków, ani nawet wycięcie języczka, — pomoże tylko działanie odwodzące. Gdy się przyprowadzi do porządku cały organizm, natenczas wróci i głos.

Pacyent ten musiał raz w tygodniu pocić się silnie górą i dołem (para na głowę i nożna) i silnie polewać (polanie górne i dolne). Aby nabrzmiałe części ciała ściągło zimno, brał 4 razy w tygodniu zimne kąpiele aż po pachy, krótkie o ile możności, nigdy dłużej jak 1 minutę, przytem zmywał silnie górną połowę ciała, naciągał w końcu płaszcz hiszpański. Po 4 tygodniach wystarczyła połowa zabiegów tj. w tygodniu 1 polanie górne i dolne, i jeden półkąpiołek z omyciem górnej połowy ciała. Później nie przerywał nagle leczenia, lecz przez dłuższy czas brał jeden lub drugi zabieg i to w tym porządku, jakto czynił przy początkowej właściwej kuracyi. Nie potrzebował do tego żadnej specyalnej zachęty.

Z poczuciem wzrastania sił, wzrasta pożądanie zabiegów wodoleczniczych i ufność do nich. Zostaje tylko zdziwienie, że są bojaźliwi ludzie, którzy się wody boją. Myją oni wprawdzie twarz i ręce, gdy jednak zejdzie mowa na leczenie wodą, piekielny podnoszą hałas. *Habeant sibi!* Niech sami odpokutują swe uprzedzenia.

Naszemu choremu wrócił głos napowrót. Pierwej nigdy nie był lepszym. Dawne cierpienie nie wróciło nigdy. Od czasu uzdrowienia upłynęło do dziś więcej niż lat 11.

3. W najpiękniejszych latach życia nie mógł kierownik szkoły przez 3 kwartały spełniać obowiązków swego powołania: stracił głos. Pomocy szukał u najbliższych lekarzy; potem zwrócił się do głośnych specyalistów. Tygodniami inhalował, elektryzował się, itp. poczem oświadczono mu, że wiązadła głosowe straciły elastyczność zupełnie. Ponieważ wszelkie wpływy okazały się bezskutecznymi, nie należy więc na razie nic

czynić, tylko czekać, jak się rzeczy same ułożą. Tymczasem kazano mu co najmniej przez rok wstrzymać się od wszelkiej pracy i nic nie mówić. Dla kierownika było to przykrem, szukał więc ocalenia w leczeniu wodą. W 6 dniach wrócił mu już głos, w 6 tygodniach nabrał siły i dźwięku, jak w dawnych najlepszych latach. Stało się to przed 4½ rokiem, i niech się nie lęka, głos mu pozostanie nadal.

Nie zostaję dłużnym w odpowiedzi na pytanie co mu brakowało? Wygląd pacyenta był zwiędły, w ogóle jednak nie słabowity. Jedno tylko uderzało, że trzymał głowę pochyloną naprzód; zresztą dobrze był zbudowany. Miał wyborny apetyt i pełen był siły; czyż tylko z wiązadłami głosowemi obeszła się natura tak po macoszemu, że tak nędznie zmarniały i straciły wszelką elastyczność? To nie podobne. Moje twierdzenie, że narządom głosu nic nie brakuje, obraziło chorego nie mało, a był zupełnie z toru zbity i prawie tracił zaufanie, gdy według mej praktyki nie zaglądnąłem mu ani razu do gardła, w którem przecież, zdaniem jego, tkwiło główne złe. Chciałem go jednak przekonać, że gardłu nic nie brakuje i żadnego nie potrzebuje lekarstwa. W istocie nie używaliśmy żadnego. Gdzie leżała przyczyna złego? Ponad łopatkami, w poprzek górnego grzbietu, po obu stronach 5 kręgu szyjowego były małe wzniesienia, niby małe poduszeczki. Kto nie szukał, ten ich nie znalazł. One to parły na wewnątrz i uciskały narządy głosowe. Młody kierownik szkoły, dostał silne polewania; chustkę trójkątną, półkąpiołki, płaszcz hiszpański. W końcu wystarczyły półkąpiele z omywaniem górnej połowy ciała. Początkowy wstręt do wody zamienił się później w potrzebę wody, która stała się prawie drugą naturą.

Nie minął tydzień, aby nie wziął kilku zabiegów, które utrzymują w czerstwości i zdrowiu. Jak często słyszałem zapewnienia: Teraz wiem, że zabiegi wodolecznicze dobrze mi robią; nie porzucę ich nigdy w życiu.

4. Piętnastoletnia hrabianka N. opowiada: „Mia-

łam przed 2 laty dyfterye, a jak lekarz mówił, w najwyższym stopniu. Po tej chorobie opadł mię ból głowy, aż do rozpaczy. W kilka tygodni, po gorącej kąpieli straciłam głos, że nie mogłam żadnego ze siebie wydobyć dźwięku i pismem musiałam się porozumiewać. Rodzice sprowadzali mi pierwszorzędnych lekarzy. Miesiącami inhalowałam, zażywałam mineralne leki, potem elektryzowano mię codziennie przez kilka tygodni; stawiano mi pijawki na szyję, że nieraz omdlewałam. Wreszcie około szyi robiono operacyę. Ze zgrozą przypominam sobie te szczegóły. Trudno wyliczać wszystko, co zażywałam. Tak upłynęło lat 2, w końcu oświadczyli niektórzy lekarze, że umrę na suchoty. W tem zgadzali się wszyscy, że głosu nigdy nie odzyskam. Co czuję i co cierpię? Moje ncgi w ciągu całego roku 1 godzinę ciepłemi nie były; zimne jak lód me ręce i zimna głowa. Już od wielu miesięcy nie jestem w stanie rozgrzać się ani w ciepłym pokoju, ani ogrzewającemi szatami. Nie chce mi się jeść i nie mogę jeść. To, co spożywam dręczy mię; często ogarnia mię rozpacz. Mam dopiero lat 15, nie znam jednak nieszczęśliwszego od siebie stworzenia".

Można sobie wystawić łatwo, że biedne to dziecko lękało się wody. I rodzice nie mogli się zdecydować na wodną kuracyę, aby nią nie trapić zziębniętego dziecka. Jedna tylko dusza zajęła się pożałowania godną dziewczynką i ona to szukała pomocy we wodzie. Zrobiłem jej nadzieję, że ją w niej znajdzie — jakkolwiek nie nagle — jeżeli jej umiarkowanie używać będzie, a punktualnie zastosowywać; oświadczyłem również z pewnością, że organom mowy nie brakuje nic. Tutaj należało przedewszystkiem ożywić na nowo i wzmocnić nadmiernie osłabione ciało, które już ruiną było. Z powrotem sił normalnych nie długo czekać będzie potrzeba na powrót mowy.

Dziewczynka była niedokrewna w najwyższym stopniu, dowodzi tego zimno na całem ciele; tylko na piersi czuć było niejakie ciepło. Trzeba jej robić zawi-

jania (opaski) aby nastąpiło tworzenie i prawidłowe krążenie krwi. Chora jadać powinna pokarmy proste, i codziennie 2—3 razy trzymać we wodzie ręce aż do łokci, a nogi aż po za kostki, lub lepiej chodzić boso po mokrej trawie lub po mokrych kamieniach. Jakkolwiek mogłoby się to wydać komu niedorzecznem, są to jednak znakomite środki do sprowadzenia napowrót ciepłoty do obumarłego organizmu a szczególniej do niedokrewnych kończyn rąk i nóg. Podobnież musi być wytworzoną ciepłota w ciele, które pobudzić trzeba do nowej czynności. Tym celem zmywa się codziennie 1—2 razy grzbiet, piersi i brzuch silnie zimną wodą. Do pierwszych prób trzeba było nieco przezwyciężenia; z obudzeniem się ciepłoty przybyła nowa odwaga; byłto wiosenny powiew, który nędznemu ciału zwiastował zmartychwstanie. Chora zrobiła znowu krok naprzód, zanurzała nogi głębiej we wodę, i trzymała ramiona dłuższy czas we wodzie. Z ½ minuty, postąpiła na 1 minutę. Zabiegi trwały 8—10 dni. Po nich nastąpiły łagodne polania kolan i polanie górne co drugi lub czwarty dzień, pierwszy rano, drugi po południu. Tak przez dni 14, wreszcie brała codziennie 1 półkąpiołek (aż do wysokości żołądka) przez 1 minutę i 1 polanie górne. Który zabieg wziąść rano, a który po południu, obojętną jest rzeczą. Co do wiktu, musiano wybierać pokarmy łatwo strawne, podatne do tworzenia krwi i soków; takim jest wikt domowy, prosty, niesfałszowany ostrymi korzeniami i t. p. niezepsuty. Najlepszym napojem jest mleko, można używać nieco piwa. Gorącego nic jeść ani pić nie wolno. Naszej pacyentce wróciły siły a z niemi głos. Aby zdrowie i siły utrwalić, należy powyższych zabiegów używać dalej. Zwolna opuszcza się je, stosownie do tego, czy siły powoli lub szybko wracają.

5. Szesnastoletnia dziewczyna straciła głos bez żadnego powodu. Mówiła ochrypłym głosem tylko z największem natężeniem. Radziła się lekarzy, ci za-

ordynowali lekarstwa, ale niepomogły nic. Dziewczę miało dobry apetyt, wyglądało kwitnąco, głowa była okrągła, pełna, krótka szyja cała za silnie obrzmiała. Można było zauważyć natychmiast ciężki oddech. Nogi miała zawsze zimne. W 6 tygodniach została zupełnie uleczoną. Jakiemi zabiegami? Kwitnące kolory, pełna i gorąca głowa, zimne nogi wskazywały, że nawał krwi za silnym był ku górze. Ztąd mocno rozwinięte górne części ciała, a może gdzieś i krwi zastoiny. Przy leczeniu najsamprzód starać się należało o jednostajną ciepłotę ciała, aby głowa nie była gorąca, a nogi zimne. Dziewczę brało codziennie 2—3 razy zimną kąpiel nożną najdłużej przez 1 minutę, poczem używała silnego ruchu na świeżem powietrzu. Prócz tego chodziła pilnie boso po trawie mokrej od deszczu lub rosy, albo po mokrych kamieniach. Zabiegi te ściągały krew i ciepło ku nogom; innymi zabiegami trzeba było zastoiny i obrzmienia na głowie, szyi i górnej połowie ciała rozpuścić i wydzielić. Najlepszem na to w pierwszym tygodniu codziennie 1 płaszcz hiszpański, w drugim i trzecim tygodniu, co drugi lub trzeci dzień, później raz w tygodniu. Po 14 dniach brała dla wzmocnienia i orzeźwienia raz w tygodniu półkąpiołek na 1 minutę omywając górną połowę ciała. Zamiast półkąpiołka i omywania — można z równym skutkiem zaaplikować polanie górne i dolne. Pierwszą częścią leczenia było więc wytworzenie jednostajnego ciepła, drugą rozpuszczenie i wyprowadzenie niepotrzebnych substancyi, trzecią wzmocnienie organizmu. Ciało nabrało siły, głos czystości i dźwięku lepszego niż dawniej, i nadaje się do śpiewu, w którym się dziewczę kształci przewybornie.

Ból głowy.

Możny pan cierpiał na ból głowy szczególniejszego rodzaju. Rozpoczynał się on regularnie rano o 7 godz. i trwał aż do zachodu słońca wieczór, a był tak dotkliwym, że pacyent nie mógł czytywać nawet lekkich

rzeczy, temci mniej pisać, ile to zawód jego wymagał; W nocy nie czuł śladu owego bólu; jakby ręką odjął. naturalnie, jeżeli się umysłowo nie natężał wśród dnia. Miejsce bolejące znajdowało się na lewej stronie czoła i było wielkości pięciomarkówki. Bóle rozciągały się nie tylko na głowę ale na całe ciało; chory widocznie opadał na ciele, zniknął świeży wygląd, a z nim siły. Radził się najznakomitszych lekarzy, leczył się nawet w zakładzie hydropatycznym — wszystko bez widocznego skutku. Wysłali go więc lekarze do Meranu, zkąd, jak się zdawało, wrócił szczęśliwie uleczony do ojczystego miasta. Krewni powitali go z radością i cieszyli się serdecznie z jego uzdrowienia. Lecz następnego dnia punkt o godzinie 7 wrócił stary, nieznośny gość napowrót, i usadowił się na dawnem miejscu. Dom pełen był płaczu i lamentu — a dobra rada drogą. Znajomi przypomnieli choremu znowu wodę, więc zdecydował się w końcu na próbę. Gdy przyszedł do mnie wyglądał bardzo chory i wychudzony. Opisawszy swe cierpienie dodał, że rzadko kiedy wolnym jest od kataru i mało ma ciepła w ciele. Niektórzy przypisują obecną chorobę przypadkowi nieszczęśliwemu, jaki mu się wydarzył przed wielu laty. „Niech sobie będzie, jak chce, — zakończył, — ksiądz znasz mój stan i musisz mię wyleczyć“.

Zły wygląd, mała ciepłota ciała, wynikająca ztąd wrażliwość na zmiany atmosferyczne, wychudzenie wreszcie, — symptomata te były pełnoważnymi świadkami, którzy składali winę nie na ową bolejącą na głowie plamę, ale na cały organizm chorowity, na całe osłabione ciało. Według tego zastosowałem moje postępowanie. Działanie zabiegów skierowane było na cały organizm, miejscowe cierpienie głowy nie otrzymało ani jednego. Uzdrowienia dokonały proste środki hartujące i niektóre omywania, jakie podaje część I. Wróciła jednostajna transpiracya skóry, prawidłowe krążenie krwi, dobre trawienie i połączone z tem podniesienie ciepłoty ustroju, lepszy wygląd, i zu-

pełne zdrowie. Ciągle ta sama stara historya, a przecież nigdy się jej dosyć na nowo naopowiadać nie można.

Że słusznem było moje orzeczenie co do cierpienia głowy, dowiódł wynik. W 6 tygodniach całe ciało cieszyło się najlepszem zdrowiem. Owo straszne cierpienie na czole nie wróciło już nigdy o godzinie 7. Uleczyła go woda (nie aplikowana wcale na cierpiące miejsce) uleczywszy pierw cały organizm.

Ból głowy.

„Od 6—7 lat — opowiada pewien pan — cierpię przez kilka tygodni ból głowy, który spełnienie obowiązków mego zawodu czyni mi często niemożebnem. Często traciłem odwagę i ochotę do życia. Moją głowę ból uciska i mam uczucie, jakoby coś w cieczy w około pływało. Każdy mocniejszy krok nowe sprawia bóle w głowie. Jeżeli rozgrzeję się pracą lub chodzeniem — jest mi tak, jak dobrze upojonemu. Ośm razy miałem nerkową kolkę. Z powodu cierpień grzbietowych radziłem się różnemi czasy 12 lekarzy — ale nie rozpoznali choroby. Jeden tylko pomógł mi niewiele.

Dostaję cierpień nerkowych, gdy zjem coś kwaśnego lub gdy nagromadzi się za dużo gazów; gdy dłużej chodzę i zgrzeję się, gdy zadługo siedzę lub stoję, czuję zaraz boleść. Albo jestem rozpalonym na całem ciele, albo wnet potem mróz mię przenika. Lato trudniej wytrzymuję, niż zimę. Dawniej cierpiałem wiele na śpiączkę. Byłem zdrów, bardzo mocny, dobrze i silnie zbudowany. Sądzę, że nędzniejszym być nie można, jak byłem przez ostatnich lat 20. Udałem się także do zakładu leczniczego w Koenigstein, ulżyło mi tam, ale nie odzyskałem zdrowia“.

Na swe cierpienie otrzymał następne zabiegi: 1) codziennie 2 razy polanie górne, 2) codziennie chodzić we wodzie i polanie kolan. 3) w tygodniu 3—5 razy polanie grzbietu, często kąpiel nasiadowa i hartujące środki, chodzenie po trawie i po kamieniach, 4) od czasu do

czasu pić herbatę z jałowcu, skrzypu i głogu, 2 filiżanki na dzień.

W przeciągu 4 tygodni wyleczył się, a dziś po ½ roku można powiedzieć, że jest zupełnie zdrów, i w pełni sił cielesnych i umysłowych.

2. „Mam lat 35 — opowiada inny — ciągle mnie boli głowa a nieraz tak jestem osłabionym, że wytrzymać nie mogę. Piersi mię bolą i plecy podobnież. Najwięcej boli mię kark, gdzie czuję ustawiczne kurczowe ściąganie. Uderzającem jest to, że mi wypadają ogromnie włosy i jeżeli tak potrwa z ½ roku, nie zostanie mi ani jeden włos na głowie. Ręce i nogi najczęściej zimne, apetytu żadnego“.

Zabiegi; 1) wziąść mokrą koszulą, zmaczaną w słonej wodzie, 2) 3 razy w tygodniu omywanie wśród nocy, 3) mokrą koszulę 3 razy w tygodniu, 4) codziennie na koniec noża białego proszku (patrz str. 153).

Po dwóch miesiącach przyszedł ów pacyent i powiedział, że jest już zupełnie zdrowym: tam tylko gdzie pierw najgwałtowniejszem było cierpienie, czuje nieco dolegliwości. Waga ciała podniosła się o 10 funtów.

3. Dwaj muzykanci z zawodu oświadczają co następuje: „Obaj mamy jedno cierpienie: ustawiczny ból głowy czasem niedowytrzymania: sypiamy mało i niespokojnie. Kongestye i zawrót głowy trapią nas rozpacz nas ogarnia. Ręce i nogi są całkiem zimne. Jesteśmy do naszego zawodu prawie niezdolni“. Obaj liczyli przeszło lat 50.

Przez dni 12 używali obaj towarzysze cierpienia następujących zabiegów. Co dzień 2 razy — polanie górne i kolan -- jednego dnia półkąpiołek, drugiego polanie pleców. Prócz tego raz w tydzień para na głowę. Po 12 dniach obaj wyleczeni i objęli napowrót swe obowiązki.

Aby zachować zdrowie i wzmocnić siły nie potrzeba nic więcej prócz jednego z zabiegów hartujących codziennie i 2 razy w tygodniu półkąpiołek. Według otrzymanych niedawno wiadomości polepszenie trwa ciągle.

4. Pewien pan z Węgier przychodzi z następnymi żalami. „Już więcej jak od roku jestem niezdolny do mego zawodu z powodu gwałtownego bólu głowy i silnego zawrotu. Na całem ciele czuję intensywne pieczenie, gryzienie, które mnie snu pozbawia. Z powodu tego cierpienia jestem poczęści melancholikiem i bardzo bojaźliwym“. Po kilku tygodniach wyzdrowiał zupełnie, lecząc się wodą w następny sposób: 1) polanie górne, zaraz po tem chodzenie we wodzie. 2) Codzień półkąpiołek. W drugim i trzecim tygodniu 3 razy półkąpiołek — codzień polanie górne i kolan, 3) później kąpiele całkowite i polanie górne wraz z chodzeniem we wodzie.

Liszaje na głowie.

Córka wieśniaka opowiada: „prawie od dwóch lat mam zawsze wysypkę na głowie a także i na całej twarzy raz silniejszą, raz słabszą; pod włosami tworzy się wiele większych i mniejszych wrzodków, z których gorąca ciecz wypływa. Często mam silne pieczenie na ciele i uważam, że mam wewnątrz ustawiczną gorączkę. Zażywałam już wiele,— szczególniej środków rozwalniających, ale nie zostałam uleczoną.

Leczenie wodą uzdrowiło mię w 6 tygodniach. Używałam następnych zabiegów: 1) w tygodniu 3 razy wstawszy w nocy z łóżka, omywać się całkowicie, poczem napowrót do łóżka. 2) każdego tygodnia 2 razy mokra koszula zmaczana w słonej wodzie, 3) raz w tygodniu para na głowę. Dla zupełnego wyleczenia i wzmocnienia: — 1 w tygodniu mokra koszula i 1 lub 2 razy w tygodniu omywanie całkowite. Zażywałam dwa razy dnia po 20 kropel nalewki z mrzygłodu w szklance wody“.

Gorączka.

Antoni przyszedłszy do mego pokoju opowiada: „Tylko z trudnością wyszedłem na schody. Siły moje złamane zupełnie: dwa razy przewróciłem się. Mam gwał-

towny ból głowy; jest mi bardzo zimno a potem następuje sroga gorączka. Czasem miałem kłócie, które niby łyskawica całe przenika ciało. Cierpię tak już od niejakiego czasu, — lecz od 5—6 dni coraz mi gorzej, że nic pracować nie mogę“.

„Wracaj do domu — powiedziałem Antoniemu — połóż się zaraz do łóżka. Gdy cię gorąco rozpala, omyj zimną wodą całe ciało, i nie osuszając się połóż się znowu do łóżka. Tak omywaj się co 2 godziny, a jeżeli spocisz się silnie i poty ½ godziny trwały, omyj się znowu.

Trzeciego dnia przyszedł i powiada: „Jest mi już lżej, kilka razy pociłem się bardzo silnie. Zimno i gorąco zniknęły i ustał ból głowy. Apetyt wraca. Jest mi dobrze, ale czuję się znużonym“. Antoni omywał się dalej (w 14 dniach około 10 razy) i jest zupełnie zdrowym. Liczy około 40 lat.

Grypa (gorączka śluzowa, influenza).

Jeżeli katar przyrównam do małego dziecka, to grypę nazwaćby wypadło wyrośniętem dzieckiem. Grypa, gorączka śluzowa powstaje zwyczajnie z katarów, a z obydwojga wyrość może wszystko inne; (jak to gdzieindziej powiedziano). Obie choroby leczy się tymi samymi zabiegami. Kto chce się pozbyć kataru prędko i łatwo, niechaj się położy do łóżka, i niech omywa co godzinę piersi i brzuch, plecy zaś niechaj mu omyje silnie ktoś drugi, 3—4 takich omywań przez noc 1 uleczą z kataru świeżo nabytego. Jeżeli się katar rozwinie tj. jeżeli zapalą się miejsca w szyji, głowie i w piersi, wtenczas mamy grypę, influenzę. Jest więc ona katarem, który trapi całe ciało. Owe miejsca, w których rozpoczął się katar, gdziekolwiek one się znajdują, czy to w gardle lub piersi, są zwykle bardzo wraźliwemi dopóki nie nastąpi zupełne uzdrowienie.

Hemoroidy (krwawnice).

Hemoroidy albo odziedziczamy po rodzicach, albo powstają skutkiem złego sposobu życia. Gadzina ta nawiedza przedewszystkiem ludzi, którzy siedzące prowadzą życie :pisarzy, uczonych, smakoszów i t. d. Wieśniak, który rok w rok jada ziemniaki i proste mączne potrawy, mięso widzi tylko w niedzielę i wielkie święta, zamiast piwa i mocnego wina, pije mleko i wodę (wino Apostolskie) a codziennie w domu i po za domem ciężko pracuje — ten nie zna tej choroby ssącej krew, często nawet z nazwiska.

Hemoroidy są przykrą, bardzo przykrą chorobą jakkolwiek w początkach, często latami a nieraz całe życie niebezpiecznemi nie są. Swędzenie i pieczenie jakie sprawiają jest bardzo nieprzyjemnem, często bardzo nieznośnem ale nieprzyjemniejszem jeszcze działanie przygnębiające umysł, gdyż czynią one człowieka rozdrażnionym, kapryśnym, zniechęconym. W niektórych przypadkach zatruwają życie a drażliwość posuwają aż do szaleństwa.

Widocznem jest z tego, że lekceważenie i obojętność na to cierpienie niepowinna mieć miejsca. Starać się należy, aby choroba nie wzrastała i nie przybrała z czasem złośliwege charakteru.

Cóż są hemoroidy i jak powstają? Zapewne niejeden z czytelników widział indyka i skórzane torebki, które mu z przodu wiszą na szyji; niekiedy jak próżne kieszonki bez treści. Skoro jednak rozłości się, wtenczas napełniają się torebki krwią i wyglądają jak czerwone kule. Takiemi kuleczkami napełnionymi krwią albo śluzem są hemoroidy. Występują one wewnątrz lub zewnątrz ciała i ztąd nazywają się ślepemi albo otwartemi (krwawiącemi, płynącemi).

Żyły są to elastyczne rozciągliwe rureczki. Im więcej nieregularnie nabiega krew na jedno miejsce, tem więcej rozciągają się żyły, szczególniej tam, gdzie krew zbiera się, stoi i tworzy małe stawki, zbiorniki krwi.

Powstają ztąd małe guzy, podobne do brodawek na ręce lub twarzy, a guzy te napełnione są krwią. Jeżeli się one utworzą wewnątrz ciała w odchodowej kiszce i t. d. wtenczas nazywają się hemoroidami ślepemi; jeżeli zaś okażą się guzy zewnątrz otworu odchodowego, wtenczas nazywają się otwartemi.

Od czasu do czasu pękają te guzy i wydają śluz brunatny, często jednak czystą krew. Jeżeli guzy pękną, jest lżej i lepiej cierpiącemu; jeżeli zaś napełnione i liczba ich wielka, sprawiają wiele cierpień i trudność niejedną. I nietylko w kiszce i otworze odchodowym tworzą się owe wyrostki. Wyradzając się bardzo powstawają wewnątrz ciała na naczyniach krwionośnych. Jak rabusie ciągną za regularnem wojskiem, podobnie te pijawki czepiają się żył, w szczególności żył głównych.

Im więcej natworzy się guzów, im częściej pękają — tem bardziej zostają uszkodzone opadnięte przez nie narządy. Ztąd to pochodzi, że często na tych miejscach powstają złośliwe, nieuleczalne wrzody, jak rak w odbytnicy, fistuły, wrzody i t. d.

Cierpienie dotkliwe powiększyć może glistnica robaczkowa tj. maleńkie robaczki, które są wewnątrz kiszki odchodowej. Jak kolce w skórę, tak one wżerają się w kiszkę. Gdy ich ilość jest większa, przeżerają kiszkę odchodową, wskutek czego powstają łatwo złośliwe owrzodzenia.

Hemoroidy łatwo się leczy wodą; w największej liczbie przypadków, osiąga się skutek pewny*). Liczba cierpiących, którym ona pomoc przyniosła, jest bardzo wielką a dodać mogę, że wszystkie przypadki szczęśliwie się zakończyły.

Zacznijmy od glistnicy robaczkowej, owych

---

*) Znany mi jest przypadek, gdzie hemoroidy jednemu nieszczęśliwemu wystały z odbytnicy na cal daleko. Aby uśmierzyć pieczenie, musiał je ciągle trzymać w zimnej wodzie. W takim razie dobra rada jest drogą, i zapóźno już używać moich zabiegów.

pijawek kiszki odchodowej. Zdradzają one swą obecność przez szczypanie, pieczenie, gryzenie, drapanie w okolicy otworu odbytnicy. (Objawy takie towarzyszą także guzom hemoroidalnym, gdy na nowo wezbrały). Weźmij w takim przypadku 1, 2 lub 3 zimne lewatywy, szybko jedna po drugiej i niechaj zaraz odejdą (wypłyną). Skoro zimna woda dostanie się do kiszki odchodowej, wtenczas zwieszają się robaczki z otworu odchodowego podobnie jak pijawki, gdy się je solą posypie. Lewatywa wypływając zaraz zabiera ze sobą oderwanych dręczycieli. Biorąc lewatywę powtórnie 2, 3-ci raz (robić tak można 2—3 razy w tygodniu) natenczas odchodzi precz wiele robaczków a niekiedy i wszystkie.

Jeżeli mamy do czynienia tylko z guzami hemoroidalnymi, natenczas pamiętać należy co następuje: Z miejsc, do których zawiele krwi napływa trzeba ją odprawić; zanadto rozszerzone naczynia, a wskutek tego daleko odstające od siebie muszą się ściągnąć, nieczystości i zależałe substancye trzeba wydzielać.

We wszystkich powyższych przypadkach, używa się z korzyścią następnego zabiegu: Przygotowuje się na łóżku okład dolny, (w naszym przypadku płótno gęste, w kilkoro złożone i zamaczane w bardzo zimnej wodzie) tak długi, aby starczył na cały grzbiet, a na dolnym końcu sięgał aż po za otwór kiszki odchodowej; tak szeroki, aby okrył grzbiet cały. Na ten okład kładzie się chory, zawija i leży 3 kwadranse. Zabieg taki powtarza się 3—4 razy w tygodniu. Gdyby płótno zgrzało się przed upływem 3 kwadransy, to lepiej zamaczać je na nowo.

Bardzo dobrym dalszym zabiegiem jest kąpiel nasiadowa, zimna i krótka, 3— 4 razy w tygodniu. Można ją powtórzyć za ½ dnia lub w nocy wstawszy z łóżka 2—3 razy, nigdy dłużej jak 1—2 minut. I ten zabieg, jak i poprzedni działa skutecznie na istniejące już hemoroidy, i na przyczyny ich powstania.

Kto ma hemoroidy, a co kwartał robi przez 1--2 tygodni jedną z powyższych kuracyj, może być pewnym, że choroba nie pociągnie za sobą ważniejszych następstw, i gdyby nawet nie ustąpiła zupełnie, z pewnością nie będzie nigdy przykrą. Komu wydaje się ona za ciężką i męczącą, dla tego nie mam żadnej innej rady.

Co do pożywienia zwracam na jeden punkt uwagę, który zdaniem mojem niedość jest uwzględnionym Wielu cierpiących na hemoroidy poczęło zamiast domowego chleba, jadać chleb grysowy i twierdzą, że od tego czasu nie doznają więcej znaczniejszych dolegliwości, jakkolwiek samo cierpienie nie ustąpiło zupełnie. Taki chleb grysowy polecam gorąco; ma on przyszłość przed sobą. I nietylko ten lub ów słabowity, ale wszyscy pożywać go powinni (z rozlicznych powodów) jako zdrowego i posilającego pokarmu. Ale używać -- proszę na to dobrze uważać, — tylko prawdziwego chleba grysowego (z otrębami), nie zaś sfałszowanego lub naśladowanego. Karygodna mania fałszowania rzuciła się niestety już i na ten artykuł żywności. W jednem z wielkich miast zagranicy dostałem raz chleb grysowy, (który jak wiadomo jest bardzo ciężkim), tak lekki, jak chleb zwyczajny. Przekroiłem go, wewnątrz był to chleb jak każdy inny; tylko po wierzchu posypał go roztropny piekarz grysem, jak sypie się zazwyczaj kminek lub anyż. Na końcu apteczki domowej znajduje się recepta, według której piecze się chleb grysowy (Grahama). p. str. 182.

Hipokondrya (śledziennictwo).

Szczere współczucie mam dla hipokondryków jak i dla skrupulatów. „Każdy hipokondryk jest skrupulatem" słyszeć można po tysiąc razy. Mowa to jednak czcza i pusta. Szydzą z takich chorych i dokuczają im nieraz bardzo w niemiłosierny sposób. A właśnie ci chorzy zasługują z naszej strony na największe współczucie i uczynność żywą. Stawiam sobie zawsze takie py-

tanie: czy hipokondryk był kiedyś człowiekiem jak inni? Czy pierwej myślał on rozsądnie i dzielnie pracował? Skoro potwierdzającą otrzymam odpowiedź, natenczas byłbym rozsądnym, gdybym utrzymywał, że temu człowiekowi nic nie brakuje i że popełnia głupstwa, dręczy siebie i drugich, tylko dla prostej przyjemności. Przeciwnie, muszę sobie powiedzieć, że w tym człowieku zaszła jakaś zmiana, ciało jest słabe lub duch, ztąd owe chorobliwe objawy. I tak rozumuję dalej: staram się to uleczyć, co się zmieniło, przywrócić dawny stan zdrowia; wtenczas ustanie hipokondrya sama ze siebie. Zazwyczaj najdzielniejsi ludzie, którzy się studyami wiele męczą, zapadają często w ten rodzaj umysłowej choroby. Opada ich nagle; w najlepiej zbudowanym domu może się nagle coś przydarzyć, popsuć.

Zdaniem mojem, źródło złego w hipokondryi, jak i w każdej umysłowej czy duchownej chorobie tkwi w chorem ciele. Tylko trzymając się tej zasady można ją leczyć pewnie i ze skutkiem. Starać się więc należy co ospałe budzić co osłabione wzmocnić, nieczynne w ruch wprawić jednem słowem: trzeba krążenie krwi sprowadzić na prawidłowe tory, a hipokondryk zostanie uleczonym,

Znałem człowieka ze wspaniałymi talentami. Wiele, wiele, lat żył szczęśliwie w swoim zawodzie i pełnił z łatwością i zapałem służbę za dwóch. Naraz stał się hipokondrykiem i to tak dalece, że nie troszczył się wcale o obowiązki swego zawodu, wszystkiego się bał i lękał, każdego unikał towarzystwa.

Miasto pomocy i współczucia, którego więcej aniżeli każdy inny potrzebował, słyszał co dzień, co godzina pogardliwe sądy: „Jesteś hipokondrem, dla ciebie nie ma ratunku". To musiało go przygnębiać.

Dziwna rzecz. Człowiek ten, jak sam mi opowiadał, był w 2 zakładach wodoleczniczych i doznał tam pogorszenia. Zabiegi były za silne, drastyczne, gwałtowne; pomagały one, na pół zburzoną budowę, niszczyć dalej, a nie restaurować.

I w tym wypadku także miałem sposobność przekonać się dokładnie, że woda, użyta w łagodnej formie, daje nalepsze i najdoskonalsze rezultaty. Jasna rzecz, że choroba taka nie mogła być usuniętą w dniach kilku.

Kto zachowuje zwyczajnie reguły co do utrzymania zdrowia i dba o swoje ciało (rozumne pożywienie, okrycie, wietrzenie, wypoczynek, czystość) ten tego fatalnego mola nie dopuści do siebie. Zaraz w początkach, przy jakichkolwiek oznakach, można należytą dać mu odprawę.

Najodpowiedniejszymi zabiegami są omywania całkowite i częściowe, kąpiele, (półkąpiołek) szczególniej nasiadówki, opaski krótkie, (małe zawijania) wreszcie zimne kąpiele całkowite.

Na dwie rzeczy chciałem tu zwrócić uwagę. Jestto nieszczęściem naszego czasu, że tak wielką przywiązują wagę do spiritusowych trunków; nawet ludzie młodzi przyzwyczajają się tak łatwo do silnych win... Wszystkie te ostre rzeczy, są oliwą na ogień; krew i soki dzisiejszego osłabionego pokolenia takiego materyału znieść nie mogą. Bądź trzeźwym i prostym, a niejedno cierpienie, które dopiero „w nowszych czasach" „z postępstwem" ukazało się na scenie medycznej, zniknie znowu powoli po za kulisami.

Drugiem złem nazwałbym to, że wielu ludzi żywi się wyłącznie mięsnemi potrawami, unikając i pogardzając potrawami mlecznemi i mącznemi, które doskonałą krew i wyborne soki wytwarzają bez domieszki jakichkolwiek ostrości. Postępowanie takie nie może mieć dobrych następstw i jest przeciwnem naturze. Tylko drapieżne zwierzęta zaopatrzył stwórca w żołądek i szczęki wyłącznie do mięsa; człowiekowi, dla którego wszystko jest stworzonem, nie zakreślił tak ciasnego pokarmu. Nierozumni są ci, którzy dla własnej zguby, ograniczają go sobie.

Kamień i piasek.

Często się zdarza, że w pęcherzu i nerkach tworzy się kamień i piasek. Kto widział takiego chorego lub cierpi na tę chorobę, ten zna towarzyszące jej straszne boleści. Uleczyć ją można w łatwy sposób wodą pewnie i bez boleści.

W pierwszym rzędzie zaliczam tu kąpiele ze słomy owsianej. Gotuje się owsianą słomę przez pół godziny (kto nie ma jej pod ręką niech weźmie skrzypu lub końskiego kwaśnego siana) a odwar wlewa do kąpieli regulując ciepłotę 30 stopni R. W kąpieli zostaje chory przez 1 godzinę, poczem aby ciepła kąpiel nie zrobiła go mdłym, wyszedłszy z wanny omywa się silnie zimną wodą. Takich kąpieli można wziąść 3 w tygodniu. Prócz tego bardzo dobrze jest wziąść krótką opaskę 2 — 3 razy w tygodniu, lub zamiast tego mokre okłady na części chorobą zajęte (płótno w 4 — 6 razy złożone, a na wierzch jak zwykle, wełniane szczelne otulenie.) Oba zabiegi bierze się naturalnie zawsze w łóżku. One rozpuszczają kamienie w pęcherzu i nerkach i wyprowadzają je. W cierpieniach tych używa się i herbaty. Podaję tu 4 rodzaje, z których przynajmniej jeden może sobie każdy łatwo sporządzić. 1. Herbata z owsa. Owies dobrze wypłókany gotuje się przez pół godziny; odwar pije się codziennie po 2 filiżanek. — 2. Silniej niż poprzednia działa herbata ze słomy owsianej; robi się ją w ten sposób, jak pierwszą. — 3. Znakomitszą nad inne jest herbata ze skrzypu. 4. Herbata z dzikiej róży (głóg) działa również znakomicie, trzeba ją tylko brać przez dłuższy czas. Doświadczenie pouczyło mię, że chroni ona szczególniej od dalszego wytwarzania kamieni. Zabiegi wymienione (kąpiel, opaska, herbata), należy brać przez 2 — 3 tygodni w podanej ilości, dalsze 3 — 4 tygodnie tylko przez połowę. Przy błogosławieństwie lekarza lekarzy cierpienie pewno ustąpi.

Pewien pan, który postępował według mojej wskazówki, opowiadał mi, że w przeciągu kilku tygodni odeszło wiele tysięcy drobnych kamyczków.

Inny cierpiał tak wiele na żwir i kamień, że zbytek soli z wewnątrz przenikał aż do nóg, na których utworzyła się niezliczona ilość małych wrzodków. Niekiedy dręczyło całe ciało nadzwyczaj nieprzyjemne łaskotanie, szczypanie i pieczenie. 30 kąpieli w ciągu 1 roku, płaszcz hiszpański, kilka razy w tygodniu, i herbata z pomienionych wyżej gatunków, usunęły zupełnie cierpienie i jego przykre następstwa.

W końcu słowo do młodszego pokolenia, które tak chętnie zarzuca wszystko co stare, tylko dla tego, że stare, więc jak mniema oparte na przesądach, niewiadomości, bigoteryi. Ztąd zawsze i z porywczością szuka i chwyta się rzeczy nowych.

Na wszystkie cierpienia, które zdarzają się częściej i są boleśniejszemi — do takich należy właśnie i nasze; — liczba cierpiących to legion, a cierpień ani policzysz — przygotował stwórca mądrze i miłościwie lekarstwa. Rozsiał on po ziemi najrozmaitsze rośliny i ziółeczka, które łagodzą boleści, złe naprawiają i leczą. Wprawdzie ludzie — i to jest dziełem postępu (czy to tylko prawdziwy postęp?!) — wykreślili po większej części owe lecznicze rośliny z farmakopei (książki zawierające wszelkie lekarskie środki) jako nienaukowe i "zastarzałe." Najmędrszy stwórca wydaje jednak co roku w wielkiej księdze natury, każde pod tem samem nazwiskiem. Żadne dotąd nie przekreślił, żadnego krzaczka, ani żadnego na nim liścia; istnieją one dla człowieka, dla jego przyjemności, dla jego dobra. Kto ma słuszność? Dziwna rzecz. Każde zwierze, szczególniej każde zwierze dzikie, odpowiada chociaż z konieczności naturalnej, mądrym Stwórcy zamiarom. Kierowane instyktem i wewnętrznym popędem umieją w cierpieniu i na ranę odnaleźć uzdrawiające ziele. Nasi ojcowie, i nie jeden który wnet zstąpi do grobu, a zasady jego

razem z nim już dawno wyszły z mody — czynili podobnie.

Pochwalam postęp we wielu umiejętnościach i cieszę się z niego. Ale nie wszystko jest postępem, co nosi ów tak nominalnie brzmiący napis.

Książkę moją napisałem w pierwszym rzędzie dla biednych i chorych mieszkających na wsi i powiadam im: Dziękujcie stwórcy za te dobre, często bardzo dobre dary i nie zazdroście innym, bogatym.

Zostańcie spokojnie przy waszych niewinnych ziółkach lekarskich. Używając je wewnętrznie lub zewnętrznie (gdybyście nawet nie dobrze wybrali) macie pewność, że wam nie zaszkodzą. Zostawcie bogaczom ich mineralne leki, niechaj się zwią jak chcą a znachodzą się tam lub owdzie na szerokim świecie.

Bolałoby mię, gdybyście i wy pogardzili darami bożymi, ziołami leczniczymi, którym Pan przed domem, na polach waszych, na łąkach rosnąć rozkazał. Wtenczas i ja nie mógłbym wam dopomódz, jakkolwiek życzę wam tak dobrze.

Kamień.

Pan K. z D. pisze: "Byłem przez 6 miesięcy bardzo słabym; leczono mię na kamień i nerki, także hemoroidy dokuczały mi wiele. Nie mogłem absolutnie żadnej pełnić służby, więc postarałem się o zastępcę na pół roku. Ale pośrednio dowiedziałem się, jakoby mój lekarz twierdził, że moje cierpienia są nieuleczalne. Inny lekarz poradził mi, abym się w Heidelbergu poddał operacyi. Pomyślałem sobie jednak, lepiej umrzeć w domu, niż w obcem mieście. Nie robiłem nic. Moje cierpienie pogorszało się, a zamiast wody wyszło przy urynie conajmniej 4 kubki krwi. Wyczekiwałem spokojnie końca i godziłem się z twardym losem. Dałem na mszę św. ku czci N. P. M., a gdy w nocy dokuczliwe boleści spać mi nie dały, wołałem często; Kiedyż z mych cierpień wyzwolonym będę? Wreszcie wy-

słuchał mię Bóg, gdy już za medykamenta i mineralne rady i t. p. r. wydałem 113 marek. Usłyszałem o pańskiej książce, sprowadziłem ją, i natychmiast rozpocząłem kuracyę. Po 8 dniach nie czułem żadnych boleści, uryna była czystą jak źródlana woda, (przedtem mętną była niby zepsute piwo) a dziś, mimo lat 60 jestem zdrów i żwawy jak 18 letnie chłopię; gdyby mię wstyd nie było, byłbym tańczył w zapusty. Jakkolwiek lekarz sądził, że jestem nie uleczalnym, jestem dziś zdrów zupełnie. Gdyby mi pańska książka do rąk nie wpadła, byłbym już dawno w grobie."

Kamień pęcherzowy.

W najpiękniejszych latach zachorował pewien pan. Dostał gwałtownego cierpienia w nerkach i nie mógł nic moczyć. Przywołani lekarze orzekli, że kamień jest w pęcherzu, który da się usunąć tylko przez operacyę. Pacyent za nic w świecie zgodzić się na to nie chciał.

Aby się o stanie zdrowia dowiedzieć odwiedził chorego pewien znajomy. Temu opowiedział chory swe cierpienie i otrzymał od niego następującą radę: Rano, w południe i wieczór ciepła kąpiel nasiadowa ze skrzypu: przed każdą kąpielą filiżankę herbaty ze skrzypu. W 36 godzinach wyszedł kamień prawie wielkości orzecha włoskiego, oddzielając się małemi kawałeczkami. Naraz ustały cierpienia, a pan ów odzyskał zdrowie.

Katar (nieżyt.)

Najczęściej katar powstaje wtenczas, gdy się ze zimna, ze świeżego powietrza wchodzi nagle (nieraz spocony) do ciepłej, dobrze opalonej izby. Także i zimny przeciąg powoduje katar, jeżeli się czas jakiś na wpływ jego wystawiłeś. Zazwyczaj czuć zaraz uciśnienie na piersi, w gardle, w nosie. Wydaje się jakoby mały knedel zastępował w gardle. Jeżeli zaniedbasz go w początkach, natenczas usadowi się silnie i rozszerza dalej. Wrażliwszy jest ten, kto za ciepłe nosi ubranie

i czyje ciało i narządy wskutek tego rozpieszczone są bardzo. Wcale to nie trudno byłoby uwolnić się od każdego kataru (mówię to śmiało) gdybyśmy swe ciało, nie w sposób barbarzyński, ale rozumnie hartowali, jako już nie na jednem miejscu wyraźnie zaznaczyłem.

Co czynić należy aby się ochronić od kataru? Przykład niech nas pouczy. Szedłem 1 godzinę dość prędkim krokiem. Na dworze jest ładny mrozik, około 12 stopni. R. Wchodzę wprost do izby gdzie jest 14 st. ciepła. Taka nagła zmiana temperatury o 26 stopni mści się; musi być niebezpieczną. Najlepiej byłbym uczynił, gdybym przez ostatnie 5 — 20 minut szedł coraz wolniejszym krokiem, a przyszedłszy do domu pozostał na chwilę w chłodnej sieni, w ciągłym powolnym ruchu. W ten sposób szybkim chodzeniem rozgrzana krew ochłodziłaby się, a pot osechł. Zmiana powietrza nie byłaby nagłą, i bez żadnego niebezpieczeństwa, gdy nadto i w pokoju będę przechadzał się czas jakiś.

Jeżeli czujesz skutki nieprzezorności, ową małą kluskę w gardle, idź jeszcze raz na pole i spaceruj zwolna na świeżem powietrzu. To w pół godziny rozpuści i wydali się wszystko co jest zbytecznem i niepotrzebnem.

Chrypka nie jest niczem innem, jak opadnięciem i rozszerzeniem się kataru aż do narządów głosowych. Srebrny dzwonek, jeżeli jest podwiązany, nie da żadnego dźwięku; najwspanialszy głos nie da tonu, jeżeli narządy mowy są opuchnięte. Należy więc usunąć katar i jego towarzyszy a chrypka zaraz ustąpi.

Następna uwaga przyda się niejednemu. Są ludzie skłonni do lekkiego kaszlu. Każda drobnostka np. podrażnienie świeżem powietrzem, wywołuje zaraz kaszlanie; nie jest to dobrze, ale i nie jest źle. Tacy ludzie kaszlą latami nie czując najmniejszego bólu. Stan taki odziedzicza się zwykle po rodzicach, i trudno się go pozbyć. Nie ma on właściwie żadnego znaczenia,

chociaż pochodzi z gardła, lub z narządów położonych głębiej. Niech ich pociesza przysłowie: kto długo kaszle, ten długo żyje. Natomiast odziedziczenia innego rodzaju, nie są tak niewinnemi, ale często bardzo poważnemi i groźnemi, na które wielką uwagę zwrócić należy. Do takich należą np. istniejące we familii wycieńczenie, suchoty itd.

Tutaj zastósowanie ma zasada: *Principiis obsta!* Zaraz początkom stanowczo i stale zapobiegaj, zachowując wszelką ostrożność i oględność. Inaczej prędzej lub później kosztować cię będzie bardzo wiele; częściej jednak dosyć wcześnie niestety. Mały zaniedbany katar, może być u członka familii, w której panują suchoty, owym zaskórnym robakiem, który najmocniejszą jodłę, najsilniejszy organizm rujnuje, obala i do grobu rzuca. A więc ostrożność! Roztropnie postępując, można nawet odziedziczone cierpienia przeciągnąć w długie lata bez szkodliwych następstw.

Katar kiszek (*diarrhoea.)*

Niektórzy ludzie bez najmniejszego powodu dostają rozwolnienia. Wraca ono regularnie, w pewnych np. czasach, 1 — 2 razy w roku albo nieregularnie. Ludzie ci czują się przed i po napadzie dobrze i zdrowo. Regularne rozwolnienie pochodzi ztąd, że silny organizm wyrzuca z siebie nagromadzone zbyteczne materye. Spokojnie pracować można, gdy na kotle maszynowym umieszczona jest klapa bezpieczeństwa. Spokojnym być można, gdy organizm, niby ów kocioł, wyrzuca ze siebie co jest "za wiele i niezdrowe."

Przeciw takim rozwolnieniom nic nie zapisuję, ostrzegam nawet, że nic przeciwko nim czynić nie należy. Najczęściej przychodzą takie wydzielenia w jesieni lub wiosną, i zdaje się, że powietrze i temperatura dopomagają tu i współdziałają. *)

---

* Kto jesienią i wiosną, miewa owe czyszczenia, ten wie,

Więcej uwagi zwrócić należy na rozwolnienia nieregularne, które mogą być połączone z boleściami lub bez nich. Są one ostrzeżeniem, że nagromadziły się w ciele materye chorobotwórcze, które, gdy nie zostaną wydalonemi, częstokroć przynoszą szkodę. W istocie doświadczenie poucza, że u nawiedzonych niemi, najczęściej ten lub ów narząd jest chorym, że ludzie tacy najczęściej umierają wcześnie lub nie dożyją późnej starości. Często są rozwolnienia poprzednikami ciężkich chorób. Chcąc je leczyć trzeba działać przedewszystkiem na brzuch lecz zawsze na przemiany z zabiegami na całe ciało. Nie radzę nigdy wstrzymywać nagle rozwolnienia; zgniłe materye powinny być oddalone zwolna, a wewnętrzne narządy tak wzmocnione, aby organizm sam nie dopuścił do tworzenia się takich złych materyi, lub wydalił je we właściwym czasie.

Wewnętrznie używa się herbaty z piołunu i szałwi, albo z dziurawca i krwawniku codziennie 1—2 małych filiżanek; lub zgryź codziennie 6—10 ziarnek jałowcu. Wszystkie te środki ułatwiają strawność, wzmacniają soki żołądkowe i zawierają zarazem pożywne substancye.

Gdyby rozwolnienie było silnem i trwało długo, trzeba zażywać 2 razy codziennie ½ łyżki borowiaku w ciepłej wodzie.

Zewnętrznie wystarczą z początku okłady na brzuch, 3—4 w tygodniu na 1½ godziny. (Tym celem płótno złożone we 4 macza się w wodzie z octem, lub w odwarze z gałązek sosen, i przykłada lub przywiązuje na brzuch). Bierze się także opaska krótka, raz w tygodniu. Tak robić przez 14 dni. Potem można

---

co za znaczenie mogą mieć wiosenne, lub jesienne krew czyszczące pigułki, zioła itd. Tych rzeczy nikomu nie radzę. Jeżeli już koniecznie chcesz coś zażyć, (byli przedtem tacy ludzie) ten niech 1 lub 2 dni w tygodniu pije co pół godziny przez 5 — 6 godzin 1 łyżkę świeżej wody studziennej. To wspomaga organizm, co innego mogłoby mu szkodzić.

wziąść dla wzmocnienia 1—2 półkąpiołki w tygodniu z omyciem górnej połowy ciała, a zarazem 1—2 omywania całkowite nocą z łóżka wstawszy. Tak przez następne 3—4 tygodnie. Jeżeli później regularnie co tydzień będziesz brał co najmniej 1 omywanie całkowite lub 1 zimny półkąpiołek z omyciem górnej połowy ciała, natenczas cały organizm będzie silniejszym i zdrowszym a ów stan wyjątkowy (o ile nie pochodzi z przyczyn ważniejszych) ustanie.

Katar kiszek.

Człowiek 48 letni opowiada: „Już od lat kilku mam rozwolnienie z małemi przerwami; jeść mogę, co chcę; używałem wiele lekarstw przepisanych przez lekarzy, trocha domowych środków, byłem w kilku kąpielach — wszystko nadarmo. Rozwolnienie jest silnem szczególniej wtenczas, gdy piję wodę, piwo lub wino. Suche pokarmy służą mi najlepiej. Ponieważ że wszystko za prędko wychodzi za mało strawione, nie mam dla tego sił, a jeżeli nie wychudłem jeszcze zupełnie, to jednak moje muskuły są zwiołczałe“.

Zabiegi następne poleciłem:

1. codzień 2 razy polanie górne,
2. „ 3 razy chodzić we wodzie,
3. 1 raz polaniem kolan;

W drugim tygodniu:

Jednego dnia polanie górne i chodzenie we wodzie; drugiego półkąpiołek.

Po tych dwóch tygodniach czuł się chory świeżym, czerstwym, silniejszym ale rozwolnienie pozostało.

Tydzień trzeci:

1. płótno złożone w 4 zamaczane w wodzie i occie codziennie na brzuch, na 1½—2 godzin.
2. jednego dnia polanie górne i polanie ud.
3. drugiego dnia półkąpiołek i polanie górne.

Po upływie tego tygodnia zmienił się stolec zupełnie.

Czwarty tydzień.

1. codzień półkąpiołek.
2. co drugi dzień płótno na brzuch, jak wyżej.

Później dla utrzymania zdrowia i sił wystarczyły w tygodniu 2 półkąpiołki i 1—2 razy w tygodniu mokry okład na brzuch, jak wyżej.

Wewnętrznie zażywać:

a. krople piołunowe,
b. na przemiany z ziarnkami jałowcu.

Może kto zapyta, dlaczego zabiegi w powyższym postępowały porządku.

Na to odpowiadam: Zabiegi pierwszego tygodnia starają się wzmocnić ciało górą i dołem;

zabiegi drugiego tygodnia wzmacniają ciało i narządy wewnętrzne;

zabiegi 3 tygodnia działają głównie na wzmocnienie żołądka i kiszek.

W ten sposób całe ciało zostało wzmocnione.

Zabiegi 4 tygodnia działają na cały organizm, na wszystkie jego części. Tak więc udało się i tu uzdrowienie. Zażywane na wewnątrz leki, poprawiają trawienie i wzmacniają wewnętrznie narządy.

Katar brzucha (Niestrawność).

Pewien pan opowiada: „Mam ustawicznie wielkie boleści w okolicy nerek; często są nie do wytrzymania. Lekarze których miałem kilku, oświadczyli, że to cierpienie nerkowe i napełnienie, wzdęcia brzucha. Czułem też zawsze mniejsze lub większe parcie (nacisk) do góry, drażniło mię wiele do wymiotów; mam silny ból głowy, zawrót, często nie mogę się utrzymać prosto; wiele kwasów w żołądku, uryny odchodzi bardzo mało; nigdy mię nie opuszcza ból nóg a stać mogę zaledwo krótko. Pocę się wiele, jestem wielce znużonym; cera twarzy blada, liczę lat 40“.

Pan ów stracił zupełnie odwagę, a że medykamen-

ta wszelakie nic mu nie pomagały, szukał pomocy we wodzie.

Zabiegów używał następnych: 1) codziennie 2 polania górne i kolan 2) codzień polanie pleców; 2—3 razy dziennie chodzić we wodzie także i po trawie często 1—2 godzin. Było to gorące lato, dlatego można było zabiegi podwoić. Odchodziło nadzwyczaj wiele uryny; drażliwość do wymiotów ustała już dnia 2-go, cera twarzy zmieniła się, a z nową świeżością wróciło nowe życie i nowa do życia ochota. W 14 dniach był zupełnie uleczonym. Gdyby to nie było lato, trwałaby kuracya o 14 dni dłużej.

Katar żołądka i kiszek.

Czterdziestoletnia kobieta żali się na następne cierpienie: „Na lewej stronie poniżej żeber zawsze mię coś boli, raz mniej, raz więcej; często nie mogę wytrzymać bólu. Mam również dolegliwość; w oddawaniu moczu, czasem nic nie odejdzie uryny, a jeżeli często jest lepiej to zawsze z boleściami. Często bardzo boleści są tak silne, że życzyłam sobie śmierci. Jestem przytem wzdętą, że niewiem co na to radzić; szyja jest tak gruba, obrzmiała, że ledwo mówić mogę. Wiele już używałam lekarstw od lekarzy i nielekarzy; czasem nastąpiło polepszenie niejakie, ale wkrótce wróciło stare cierpienie".

W 4 tygodniach pozbyła się owa kobieta cierpień używając następnych zabiegów:

1. Co tydzień 4 razy przykładać na żołądek i brzuch w wrzącej wodzie dobrze zaparzone siano, gorące, zawinąwszy go w płótno na 1½ godziny.

2. 3 razy w tygodniu wstawszy z łóżka w nocy omywanie całkowite wodą z domieszką małą soli, trwa 1 minutę, poczem nie osuszając się kłaść się do łóżka.

3. Co dzień 1 filiżanka herbaty z 20 ziarnek potłuczonych jałowcu i nieco skrzypu; gotuje się przez 10

minut i dzieli na 3 porcye, które się w 1 dniu pije; tak przez 12 dni.

Po 12 dniach następne zabiegi:

1. raz w tygodniu okład z zaparzonego siana;
2. 3 razy w tygodniu w nocy omywanie całkowite;
3. 2 razy w tygodniu półkąpiołek na $\frac{1}{2}$ minuty;
4. Pić dalej herbatę. Tak przez 3 tygodnie.

Aby nadal utrzymać ciało przy zdrowiu wystarczy brać dalej 2 półkąpiołki w tygodniu.

Katar pęcherza.

Pewien pan opowiada: „Mam lat 30, od lat 3 cierpię na katar pęcherza; cierpienie to zaciągnąłem wskutek przeciążenia pracą a szczególniej z powodu długiego zatrzymywania uryny. Z początku wypełniałem jeszcze przez 2 miesiące pracę swego zawodu wśród wielkich boleści, aż raz upadłem nagle przy stole z osłabienia i bólu. Miesięcy 4 leżałem w łóżku i tak wynędzniałem, że ciało moje podobne było do szkieletu trupa. Ważyłem 41 kilo. Lekarz zalecił mi gorącą kąpiel nasiadową i wodę z Wildung, której wypiłem około 100 flaszek. Przyłączył się do tego gwałtowny katar żołądka i kiszek. Po 4 miesiącach nastała wiosna i mnie było lepiej. Latem było jako tako, jakkolwiek jeszcze czasami wielkie miewałem boleści, a uryna bardzo często, prawie codziennie była mętną. Zima przyniosła mi cały zastęp dolegliwości; dopiero następna wiosna i lato postawiły mię znowu na nogi. Zimą roku 1887 z każdym dniem powiększały się cierpienia pęcherzowe; uryna była skąpą, mętniejszą, 3 tygodnie leżeć musiałem w łóżku. Siły opadały mię coraz więcej, sądzono, że nastąpiło wycieńczenie. Dolna połowa ciała była zazwyczaj zimna, a mimo opalony pokój, 5 par gatek, 3 par skarpetek nie mogłem się ogrzać; szło coraz gorzej. Lekarz kazał mi trzymać się bardzo ciepło, a przeciw cierpieniu pęcherza zapisał znowu wody mineralne, których wypiłem 150 flaszek. Ulegając wielostronnym radom zdecydowałem się pojechać do Woerishofen.“

Pacyent wygląda nędznie, był bardzo wychudzony, ale nie kaszlał. Zrobiłem mu nadzieję pewnego uzdrowienia. Już 3-go dnia kolor twarzy był lepszy, boleści zmniejszały się z dniem każdym, uryna odchodziła obficiej i czystsza. Po czterech tygodniach oświadczył: „Teraz jestem znowu zdrów, wesół, swobodny jak przedtem — zrobiła to woda“.

Skutek był nadzwyczaj pomyślny. Pewien lekarz, specyalista do cierpień pęcherzowych, uznał tego pana za zupełnie uzdrowionego i był zupełnie zdziwionym wynikiem leczenia.

Używał zabiegów: Z początku kilka razy para stolcowa z odwarem skrzypu, — przez 2 tygodnie przed i popołudniu polanie górne i chodzenie we wodzie; — później nasiadówki i polanie górne naprzemiany codziennie; prócz tego z początku herbata ze skrzypu i jałowcu.

Katar ócz (nieżyt spojówek).

Sławny wojskowy lekarz powiedział mi przed 30 laty: „Katar jest złe, z którego mogą się rozwinąć wszelkie możliwe choroby, jak grypa, gorączka nerwowa, tyfus, dyssenteria, wycieńczenie, suchoty i t. d. Należy więc dlatego dobrze hartować swój organizm, aby ubezpieczyć się i wzmocnić należycie przeciw tysiącznym sposobnościom i szkodliwym wpływom, które sprowadzają katary. Skoro masz katar, nie spocznij, dopóki go nie wyleczysz zupełnie.

Jeżeli zupełna ślepota jest nędzą, to rozmaite cierpienia oczu prowadzą do nędzy zawsze. Oczy podobne są kosztownym perłom umieszczonym w czaszce. Mamy ich tylko dwa. Jeżeli utracimy jedno, szkoda to niczem nie powetowana. Bacz więc pilnie i strzeż pilnie obojga. Cierpienia oczu zdradzają się często już u małych kilkotygodniowych dzieci, — częściej, u dzieci szkólnych. Można powiedzieć, że w każdym wieku i każdym rodzaju spotykać można dość chorych na oczy.

Cierpienie to pochodzi najczęściej z ciała. Człowiek zdrowy wydziela z ciała wszystkie zbyteczne płyny przez oddech, transpiracye i t. d. Cudowna jest ta praca ludzkiej maszyneryi, nacudowniejszej z pośród wszystkich. Inaczej dzieje się gdy człowiek jest chorym. Ciecze, których chore ciało wydzielić ze siebie nie może, zbierają się w brzuchu, w głowie i t. d. Co zbiera się w głowie, szuka sobie chętnie ujścia oczami. Wydzielające się ciecze są ostre, żrące, oko natomiast i części jego składowe nadzwyczaj delikatne. Tem tłumaczy się owo gwałtwne palenie, które sprawia zazwyczaj ciecz wypływająca. Palenie owo jest znakiem, że oko i naczynia oka są zadraźnione ostrą wydzieliną. Jeżeli upływ jej zostanie wstrzymanym, przeszkodzonym, natenczas powoduje zapalenie ócz. Stają się one czerwonymi jak krew; nie znoszą żadnej jasności światła, bo są osłabione, cierpiące. Uzdrowienie jest wtenczas możliwem, jeżeli ciecz zostanie co prędzej wydaloną. Oko i jego części są zdrowe, ropa i jej żrące materye czyni je chorem,

Niektórzy chorzy na oczy prawie zupełnie już nie widzą albo niby przez mgłę lub zasłonę. Drudzy mniemają, że przed ich oczyma krążą brzęcząc muchy i komary. Inni widzą snop ognisty, inni znowu co innego. Wszystkie te cierpienia pochodzą z jednego źródła zarazy, są kwiatem tej samej jadowitej rośliny, pochodzą z tego samego jadowitego pierwiastku. Oddal ten jadowity pierwiastek, wzmocnij zbolałe oko a uleczonem wnet zostanie. Przykład niech to objaśni.

1. Mała, 5 letnia Antonina, wygląda bardzo blado. Twarz obrzmiała, wygląd cały chorowity. Dziewczynka ma zapalone oczy i światła znieść nie może. Apetyt nie dobry, w nocy nie sypia, tylko wiele płacze. Cóż robić? Trzeba jej dawać codziennie opaskę z ręcznika, aby od pach się zaczynała. Ręcznik macza się pierw w letnim odwarze z owsianej słomy. Mokre płótno okręca się dobrze suchem lub flanelą. Jeżeli opaskę dasz w tym czasie, kiedy dziecię zwykle sypia, to zaśnie

wkrótce. Gdy śpi, zostaw go w otuleniu tak długo, aż się samo obudzi. Gdy zasnąć nie może, lub obudzi się zaraz — niechaj zatrzyma opaskę przez 1 godzinę, Tak postępuje się przez 1 tydzień. W drugim tygodniu zrób mu kąpiel z odwarem słomy owsianej, ciepłą na 24—26st. R. w której niech się kąpie 15—20 minut. W ostatniej minucie polej go szybko wodą nie bardzo zimną z małej koneweczki i ubierz natychmiat. I u dzieci, ważnem bardzo jest to orzeźwiające polanie zimne po ciepłej kąpieli. Materye chorobliwe rozpuszcza i wyprowadza kąpiel ciepła; zimne polanie wzmacnia; zamyka pory. Dziecko pierwszą razą będzie płakać i jęczeć — jak dzieci zazwyczaj; — skoro jednak raz jeden i drugi opały przebędzie, zachęcone przez matkę pójdzie później bez trudności do wanny. Kąpiel powtarza się co drugi lub trzeci dzień. Wnet będzie dziecko rzeźwiejszem, silniejszem i zdrowszem — oko czystszem. Jeżeli życzysz sobie jakiegoś środka, któryby wprost na oko działał, weźmij ałunu kawałek tak wielki, jak 4 ziarnka jęczmienia, rozpuść go w pół szklance wody i omywaj nią 3—4 razy codziennie oczy chorego. Wszystko to pomaga. Skoro ustąpi choroba, niechaj nie omieszka matka przynajmniej 1 raz w tygodniu omyć dziecię w sposób jak wyżej, w drugim tygodniu znów zrobić kąpiel.

Jeżeli mały pacyent nie ma lat 5, ale np. 5 tygodni dopiero, mimo to troskliwa matka niechaj się nie lęka, gdy jej powiem, że i temu maleństwu zrobić trzeba taką samą opaskę i kąpiel.

2. Czternastoletni Antoś jest szkroflisty, ma wysypkę na głowie, we włosach; w około ust nie jest czysto, oczy zapalone. Matka zawsze myśli, że dziecię umrze; ono cierpi, ale nie umiera. Matka powinna dziecko codziennie przed spaniem ubrać w koszulę, zamaczaną poprzednio we wodzie słonej. Ułożyć go następnie do snu i okryć dobrze kołdrą, Jeżeli matka robić tak będzie codziennie w pierwszym tygodniu, w drugim tygodniu, co drugi dzień; w trzecim, co trzeci

dzień; w czwartym, co czwarty dzień; i gdy Antosiowi doda do jadła lub napoju mączki kredowej raz na koniec małego noża, to wnet wyzdrowieje chłopczyk, a matka cieszyć się będzie zdrowym dzieciakiem.

3. Berta chodzi już do szkoły, wygląda jednak bardzo cierpiąco. Co tydzień a nawet i częściej zdarza się, że ją bolą oczy i czytać nie może. Oczy są zupełnie czerwone i pieką mocno. Trzeba, aby matka w przeciągu 10 dni ubrała córkę 6 razy w mokrą koszulę, a gdyby zabieg ten nie wystarczył, niechaj przyrządzi kąpiel na 24st. ciepłoty, z dodatkiem odwaru z gałązek świerkowych; pod koniec kąpieli szybkie zimne zlewanie. Prócz tego omywać oczy 3 razy dziennie „wodą do ócz aloesową“ (na koniec noża aloesu daje się do flaszki i zalewa gorącą wodą). To uzdrawia zapalone oko i wzmacnia.

4. Wilhelm, liczy lat 9 i choruje na oczy. Nie mógł czytać, ani rozpoznawać ludzi dokładnie; jest więcej aniżeli pół ślepym. Rodzice wydali na kuracyę tych oczu około 400 marek. Nie pomógł ani doktór, ani aptekarz. Zniszczone były oczy, zbiedniałe było dziecko: ręce i nogi zawsze zimne, żołądek bez apetytu, ciało wychudzone, cała postać smutna i przygnębiona. Nędza trapiła nietylko oczy, ale całe ciało. Niebieskie okulary i przewodnik dopełniały całości nędzy.

W 4 miesiącach były ciało i oczy zupełnie zdrowe. Chłopiec brał 2 ciepłe kąpiele w tygodniu. Cztery razy tygodniowo ubierał mokrą koszulę, zamaczaną w zimnej słonej wodzie. W tem otuleniu pozostawał 1—1½ godziny. Prócz tego chodził pilnie po mokrej trawie, albo po deszczu boso. Po upływie pierwszych 4 tygodni brał Wilhelm dalej 3—4 kąpieli tygodniowo, o ciepłocie 15 stopni przez jednę minutę — poczem używał zawsze ruchu. I to trwało kilka tygodni. Nadto omywał sobie oczy 2 razy codziennie wodą ałunową (raz na koniec noża ałunu do ½ szklanki wody). O ile wracało do zdrowia ciało, i odżywało na nowo, w równym stopniu następowało uzdrowienie

budzących się oczu. Otworzyły się wreszcie zupełnie, świeciły i promieniały w zdrowem i czerstwem obliczu chłopca, jak gdyby im nic nie brakowało.

5. Krystyna, ma lat 24, wygląda jak kwiecie życia — cierpi jednak zawsze na oczy. Ma za wiele krwi w głowie, a za mało w nogach, stąd wiecznie zimne nogi.

Co drugi dzień bierze Krystyna letnią kąpiel nożną ze solą i popiołem. To odciąga krew, od głowy na dół, 4 razy w tygodniu bierze zimny półkąpiołek przez ½ minuty. Przy robocie chodzi często boso. Napływ krwi do głowy zmniejsza się, zwolna ustaje zupełnie a cierpienie oczu znika.

Kolka.

Kolka z rozwolnieniem albo wymiotami przychodzi często nagle. Nieraz niewiadomo z jakiego powodu lub z jakiej przyczyny. Poprzedziło ją może zaziębienie lub zgrzanie a może jakaś potrawa lub napój spłatały żołądkowi figla. Takiego chorego kładzie się natychmiast do łóżka, okłada mu brzuch gorącem płótnem (można położyć i flaszkę napełnioną gorącą wodą) *)i przykrywa dobrze kołdrą (nie za ciężko), aby powietrze nie miało przystępu. Jako łagodzący środek wystarczy kubek mleka ugotowanego z koprem włoskim i kminkiem. Domowy ten środek wystarczy.

Jak długo trwa stan chorobliwy, potrawy powinny być proste, mało słone, bez korzeni i łatwo strawne. Komu jako napój wystarczy woda i mleko, tego chwalę sobie. Wodę z małą domieszką wina zalecam także.

Kość pacierzowa.

Pewnemu oficerowi wyższej rangi wytłoczyła się pod-

---

*) Zamiast flaszki ubogi może sobie rozgrzać w ogniu cegłę, i owinąwszy ją w flanelę lub płótno przyłożyć na brzuch. Weźmij kamionkę z mineralnej wody, napełnij ją wrzącą wodą, owiń i przyłóż.

czas jazdy kostka stosu pacierzowego. Zdaniem lekarzy rdzeń pacierzowej kości został nadwyrężony, wskutek czego znosić musiał często okropne boleści. Stan jego tylko chwilowo był znośnym. Cierpienie więcej działało na umysł, aniżeli sprawiło boleści. Żaden lekarz nie mógł mu dopomódz, jakkolwiek radził się najpierwszych i najznakomitszych doktorów wielkiego miasta. Skoro najsławniejszy lekarz z okolicy wprost mu oświadczył, że już uleczony być nie może, i że z czasem rozwinie się uwiąd rdzenia pacierzowego, szukał ratunku we wodzie. W 6 tygodniach został uleczonym i do dziś cieszy się dobrem zdrowiem, jakkolwiek uzdrowienie miało miejsce przed 20 laty. Cierpienie umysłowe znikło zupełnie wraz z cierpieniem ciała.

Jakiemi zabiegami uleczyłem go, dziś nie pamiętam dokładnie. Gdybyś jednak ty, łaskawy czytelniku cierpiał podobnie, radziłbym ci co następuje: Każ się 3 razy w tygodniu zawinąć płaszczem hiszpańskim; weźmij 3 razy w tygodniu półkąpiałek z omyciem górnej połowy ciała i 2 razy polanie górne i dolne. Rób to punktualnie przez kilka tygodni. Cały organizm musi się wzmocnić, i nabrać sił, a ułomności powstałe z obrażonego i chorego miejsca znikną jedna po drugiej. Także nadwyrężony krąg nie będzie dokuczał, ale skostnieje jak np. przy złamaniu kości zabliźnia się część zraniona. Powtarzam raz jeszcze: gdy jakaś część ciała jest chorą, wtenczas cierpi całe ciało. Cały organizm bierze równy udział w boleści jednego członka lub choćby członeczka. Rzucisz kamień do wody, to cała powierzchnia strumyka lub stawu zostanie wzruszoną i faluje kręgami. Kamień, ten ów krąg wciśnięty, i on przyczyną, że fale boleści całe ogarniają ciało.

Są to doskonałe wskazówki, które uwzględnić należy przy leczeniu. Przy każdem leczeniu w ogóle działać należy na całe ciało, aby nabrało sił i aby zdrowe części wspierały chore i osłabione, dopomagały im i pielęgnowały je; narządy są przecież w ściśłym ze sobą

połączeniu. Są to najbliższe członki jednej familii, które wtenczas tylko dobrze się mają, gdy działają pospołu w zgodzie i spokoju.

Ropienie kości.

Często występują w około kości twarde obrzmienia szczególniej dołem pod szczęką, na kostkach, na kolanach i na innych miejscach kości. Możnaby prawie sądzić, że kość jest zrośniętą. Że to sprawa nie jest bez znaczenia, świadczy o tem częsta gorączka i długotrwałość leczenia (14 dni do 3 tygodni). W istocie wrzody takie wymagają zawsze wielkiej ostrożności w leczeniu i szybkiej zapobiegliwości. Zaniedbanie może sprowadzić próchnienie kości a wtenczas pomoc nie jest łatwą, często niemożebną.

Najsilniej i najszybciej działają okłady, położone na miejsca opuchnięte, a należy je zmienić 2—3 do 4 razy po sobie. Doświadczyłem, że nalepiej robić okłady z odwaru siana, słomy owsianej, z przegotowanego *faenum graecum*, i ze sera świeżego.

Jeżeli opuchła kostka u nogi, wtenczas przyśpiesza wyleczenie opaska dolna lub krótka (zawijanie małe); gdy obrzmiała szczęka — chustka trójkątna, opaska na szyję lub opaska krótka; jeżeli opuchło kolano — opaska na całą nogę. Wystarczy wziąść codziennie jeden z wymienionych zabiegów.

Próchnienie kości.

Możny pan zachorował na palec u nogi; sądził, że paznokieć nieco nadwerężony i nie warto się sprawą tą interesować. Palec tymczasem zaogniał się i trzeba było koniecznie wezwać lekarza. Ten przepisywał przez kilka tygodni rozmaite środki. Z palcem jest już dobrze, oświadczył wreszcie, chociaż zapalenie rozszerzyło się dalej, cała noga potężnie napuchła i chory stanąć na niej nie mógł, ani chodzić. Chory nie przeczuwał tego, co się stało, aż pewnego dnia wypadły

mu 2 małe kostki. W następstwie tego począł niedowierzać swej nodze i tym, którzy mu aż dotąd mówili, że się ona goi znakomicie. Pan ów znał mię i prosił, abym zobaczył co jest. Nastąpiło próchnienie kości. Kazałem ugotować skrzypu i chorą nogę okręcić, jak daleko opuchnięcie sięgało, chustami zmaczanemi we wywarze. W krótkim czasie ustąpiło obrzmienie i próchnienie; noga zgoiła się a jej właściciel używał jej znowu jak przedtem.

W rok niespełna zjawiło się to fatalne cierpienie na nowo, ale na drugiej nodze i znowu tak samo na wielkiem palcu. Lekarz przeciął palec i ostre przepisał środki, które zgoiły ranę. Podczas gojenia czuł pacyent bez przerwy podobny ból na drugiej nodze, jak poprzednio przed wystąpieniem pierwszego cierpienia. Tymczasem leczenie przeciętego palca postępowało dalej, — wreszcie oświadczono, że jest ukończonem i udałem, jakkolwiek uleczony palec był o połowę grubszym i nieco zaczerwienionym. Pan ów gorliwym był w pełnieniu swego zawodu, więc chodził i pracował; i czegóż mógł jeszcze więcej żądać? Mnie unikano i o nic nie pytano, jako człowieka, który prawdy nie lubi w papierki owijać, lecz zawsze otwarcie ją wypowiada. Było mi to na rękę, gdyż moje zdanie brzmiałoby tak: choroba jest częściowo usuniętą, ale nie uleczoną. Następstwem tego będzie, że wcześniej czy później kość dalej będzie próchnieć. Nie myliłem się; tak się stało. Jak należało leczyć tę nogę? Koniecznie trzeba było leczyć obie nogi razem, tak długo, ażby żadna plamka o szczególniejszem zaczerwienieniu nie była widoczną, a ból znikł zupełnie. Robić więc opaski nożne zamaczawszy je poprzednio w odwarze owsianej słomy; opaski sięgać powinny aż po za chore i bolejące miejsca a okręcać niemi nogi kilka razy dziennie. Zupełne i istotne wyleczenie na długo każe czekać na siebie.

Jak się to stało, że w tym przypadku próchniały kości w nogach? dlaczego nie w rękach lub ra-

mionach? — Pan ów przebył przedtem ciężką i długą chorobę; po niej, szczególniej w nogach, pozostało mu wielkie osłabienie. Możliwem jest, że tam usadowiła się materya jadowita, chorobotwórcza. To tylko pewna, że nogi jego z powodu ciężkiej pracy (one same dźwigały zawsze korpus i co za korpus!) nigdy należycie odpocząć nie mogły, więc jako miejsce słabszego oporu uległy łatwo attakowi jadowitej materyi.

Pan ten żyje dotąd. Powinien bardzo uważać na siebie, jeżeli chce być nadal wolnym od tej choroby. Przy najmniejszych objawach niechaj słucha mej dobrej rady i nie zwleka z okładami z odwaru skrzypu lub owsianej słomy. *Sero venientibus ossa!* Pan ów umie po łacinie, rozumie mię więc i uśmiecha się. Kto nie rozumie po łacinie, niechaj nie szpera a żaden nie zesiwieje mu włosek, jeżeli tą razą, wbrew memu zwyczajowi, słów tych nie tłumaczę.

Pomijam inne przypadki wyleczonego próchnienia kości; zdarzały się one u osób młodszych, u których w początkach cierpienia uzdrowienie łatwo i prędko przychodzi.

Obrzęk kolana.

Trzydziestoletniej dziewczynie obrzmiała silnie noga powyżej kostek począwszy aż po za kolano. Obrzęk był twardy, gorący, czasami bardzo bolesny. Chora przez ½ roku leczyła się środkami lekarskiemi; między innemi nosiła gipsowy opatrunek raz przez 12 tygodni, drugi raz przez 8. Pogorszyło się jej potem tak, że nogą ziemi dotknąć nie mogła; najwięcej bolał staw kolanowy. Skoro nic nie pomagało na próbę obwiązano obrzmienie sianem zaparzonem we wrzącej wodzie, (zawinąwszy je w płótno) od kostek aż do połowy górnego uda. Boleści ustały wkrótce, opuchłość znikała, a gdy zmalała już do połowy, polewano także cierpiącą nogę (co drugi dzień). Po 8 tygodniach mogła już chodzić na tę nogę, a po niejakim czasie wróciła do swej bardzo ciężkiej pracy.

Kongestye.

Urzędnik uskarża się tak: „Mam ciężki oddech, kurcze w szyi i bardzo wielki ból głowy. Całemi nocami często spać nie mogłem z powodu kongestyi i bólu głowy. Stolec mam od lat kilku przy pomocy lekarstw. Prócz tego kurcz na piersi, a gdy przejdzie do brzucha sprawia bardzo wielkie boleści. Jak chronić się przed zimnem, nie wiem; ręce i nogi są zazwyczaj zimne. Moje stanowisko byłoby przyjemnem, gdyby mię ustawicznie nie trapiły cierpienia. Byłem już w kilku kąpielach, nie znalazłem jednak żadnej pomocy. Dawniej byłem otyłym, teraz wychudłem zupełnie. Jeżeli mi woda nie pomoże — skarżył się żałośnie — to jestem zgubiony."

Leczył się tak: codziennie rano i wieczór chodził przez dłuższy czas boso po trawie lub ścieżkach; orzeźwiało go to niewymownie i ściągało ból z głowy,

2) w tygodniu 2 opaski krótkie (zawijania małe):

3) raz płaszcz hiszpański.

Dla polepszenia stolca przez kilka dni co $\frac{1}{2}$ godziny łyżka stołowa wody; — przy większych trudnościach: aloes wielkości grochu i $\frac{1}{2}$ łyżki cukru, rozpuścić w gorącej wodzie; łyżkę pić co godzinę tej mieszaniny.

Cierpienie kiszek.

Kapłan 45-letni powiada: „Więcej aniżeli 25 lat cierpię na uparte zatwardzenie, a od kilku lat na boleści żołądka. Przed 8 laty odbyłem zimną wodną kuracyę. Poprawiła mi ona żołądek, ale zatwardzenie pozostało. W r. 1885 przyłączyło się do tego cierpienie nerkowe, tworzenie się nadmiernych kwasów moczowych i kamienia nerkowego. Lekarz zalecił mi winogronowe leczenie a po niem 10-cio dniowe leczenie glauberską solą. Skutek był taki, że dostałem bardzo gwałtownego kataru kiszki grubej. Poddałem się potem wszelkim możliwym kuracyom, ale daremnie. Wreszcie oświadczono mi, że cierpienie moje jest nieuleczalnem, może

być złagodzonem, ale wyleczonem nie. Trapiła mię bezsenność, brak apetytu, znużenie, ociężałość w nogach, niechęć do pracy, boleść i ciśnienie w okolicy nerek, zatwardzenie ciężkie, wzdęcie i naprężenie brzucha; nogi zawsze zimne, głowa gorąca, reszta ciała poci się silnie i łatwo. W tym stanie zdecydowałem się leczyć w końcu wodą, przed którą przestrzegano mię tak bardzo.“

Przepisałem mu następne zabiegi: Co dzień polanie górne, — polanie grzbietu, — nasiadówka; — prócz tego według potrzeby półkąpiołek, — polanie kolan, — chodzenie we wodzie. Najprzenikliwiej działał płaszcz hiszpański, który stał się ulubionym jego przyjacielem. Po 12 tygodniowem leczeniu trawienie uporządkowało się bez zachowania specyalnej diety. Odżywienie było znakomite, waga ciała powiększyła się o 13 funtów.

Zapalenie kiszek.

Rządca opowiada. „Długie lata mam gwałtowne boleści, często nie do wytrzymania, bóle i rznięcie w brzuchu. Od dłuższego czasu nic jeść nie mogę bez dokuczliwych cierpień, poczem następuje regularnie rozwolnienie. Wiele wyżyłem lekarstw, które mało mi pomogły, i to na czas krótki tylko“. Człowiek ten w najpiękniejszych męzkich latach wygląda bardzo chorowito. Wychudł, ma cerę bladą i mętne oczy.

Zabiegi: 1) w każdym tygodniu brał 3 nasiadówki, 2) co rano i wieczór omywał silnie wodą z octem piersi i brzuch, 3) w tygodniu 1 półkąpiołek przez 1 minutę.

Po 4 tygodniach wolnym był od trapiącej go choroby. Zażywał codziennie 2 razy po 12 kropli piołunowych w gorącej wodzie.

Plucie krwią i wybuch krwi.

Przy każdem krwawieniu postawić należy pytanie: czy krew pochodzi ze żołądka czy z piersi. Jeżeli krew odchodzi przy kaszlu, jest jasnoczerwoną i spienioną,

wnioskować można, że pochodzi z piersi; przeciwnie, jeżeli pokaże się przy wymiotach, jest koloru ciemno-czerwonego, brunatnego lub kawowego, bryłkowata i skrzepła, — pochodzi natenczas z żołądka. Krwawe wymioty są zawsze zatrważające i wymagają ostrożności, gdyż połączone są z większem lub mniejszem niebezpieczeństwem.

Jeżeli krew pochodzi ze żołądka, któż wie która żyłka została nadwerężoną czy i kiedy krwawienie się znowu powtórzy? Zaniedbanie mogłoby pociągnąć za sobą ciężką chorobę. Trzeba więc starać się o to, aby zranione miejsce szybko zagoić, a wtenczas krwawe wymioty z żołądka nie mają żadnego znaczenia.

Większe, często bardzo wielkie niebezpieczeństwo pociąga za sobą krwawienie z płuc. Trzeba więc szybko postarać się o pomoc.

W obu rodzajach krwawień jest herbata ze skrzypu, z powodu swojej ściągającej siły, pierwszym i najlepszym lekiem. Jeżeli płynie krew z nosa, natenczas wciąga się według możności częściej ta herbata do nosa. Jeżeli krew idzie z ust, wtenczas pije się co 2—3 minuty kilka łyżek herbaty. Zazwyczaj zatrzymuje ona krew bardzo prędko. Herbata bierze się jeszcze czas dłuższy, chociaż zupełne uśmierzenie już nastąpiło. Nie znam żadnego przypadku, w którymby nieprzyniósł skrzyp szybkiej pomocy.

Jeżeli krwawienia (wybuchy krwi) powtarzają się częściej, należy zbadać tego przyczyną. Albo płuca są chore, a pacyent jest suchotnikiem: albo za silnym jest napływ krwi do głowy, który usunąć należy, (p. kongestye); albo pochodzą z wrzodów żołądkowych.

O wybuchu krwi, którego przyczyną jest nadwerężenie jakiejś szlachetnej arteryi krwi, wspominamy tu tylko: Na to nie ma zazwyczaj ratunku. Najczęściej śmierć następuje nagle.

Tutaj słów kilka o cieczeniu krwi z nosa. Wielu ludziom ciecze krew z nosa bardzo często; nie robią sobie nic tego i powiadają, że im potem jest

„dobrze“. Mimo to, stan taki jest chorowity, a prędzej czy później z pewnością nastąpi po nim ciężka choroba. Pominąwszy wszystko inne, musi koniecznie nastąpić zwolna niedokrewność, chora krew i t. d. i co za tem idzie: trwoga, bojaźń, przestrach, lękliwość, skrupuły najrozmaitszego rodzaju. Jako dobry, uspakajający środek przy cieczeniu krwi z nosa zalecają często, aby choremu z jego wiedzą polewać kark wodą lub kazać mu trzymać głowę w rozmaitych pozycyach.

Jestem przeciwnikiem wszystkich takich manipucyi, które zazwyczaj przeciwny odnoszą skutek. Jedynie słusznem mi się wydaje, starać się o sprowadzenie krwi do prawidłowego obiegu, nadmiernie do głowy napływającą krew odciągnąć ku brzuchowi i nogom, które przy takich objawach są zazwyczaj niedokrewne, co później jest powodem rozmaitych osłabień i ułomności.

Dla odciągnięcia krwi ku dołowi posłuży znakomicie: z początku ciepła kąpiel nożna z popiołu i soli przez 15 minut, 2—3 razy w tygodniu; podobnie 2—3 razy w tygodniu chodzić po mokrych kamieniach, i 2—3 krótkie opaski. Skoro organizm jest wzmocniony, znakomitą usługę oddadzą polanie górne, polanie dolne i półkąpiołek z omywaniem górnej połowy ciała; co tydzień bierze się po jednym zabiegu.

Jest także rodzaj cieczenia krwi z nosa, który nietylko jest niebezpiecznem, lecz łatwo śmierć sprowadza. Znalem 15-letnią dziewczynkę, której w okresie pokwitania w dwóch godzinach spłynęła krew zupełnie. Jak gdyby z jakiej rury płynęła krew z nosa; krwawienie skończyło się śmiercią (t. z. krwawnica, szkorbut).

Mnie samemu zdarzył się przypadek, że 16-letnia dziewczyna w przeciągu półtorej godziny straciła przez nos trzy miednice czystej krwi. Wzrastająca bladość śmiertelna i nadchodząca śpiączka kazały obawiać się najgorszej rzeczy. W nocy o godzinie 2-giej zawezwano mię szybko, aby chorą przygotować na śmierć. Wszystkie domowe środki wyczerpano, lekarza nie było

w miejscu. Bezzwłocznie kazałem wylać pół konewki wody na głowę, a drugie pół na górne plecy. Prawie w okamgnieniu ustało krwawienie. Dziewczyna leżała kilka godzin spokojnie, ale z powodu osłabienia była mniej lub więcej bezprzytomną. Zaledwo nieco odpoczęła, wróciło cieczenie krwi z nosa. Powtórzono polanie, a skutek był znowu ten sam. Dla usunięcia osłabienia brała chora — apetytu i pragnienia zupełnie nie było — co pół godziny 2—3 łyżek mleka; po dwóch dniach nastąpiły wzmacniające zupy, które brała naprzemiany z mlekiem w nadzwyczaj małych porcyach, wzmacniając zwolna tak bardzo osłabione ciało. Punktualnie brała codziennie polanie górne. Krwawienie ustało, natomiast zjawił się wkrótce wyborny apetyt. W 4—6 tygodniach chora wzmocniła się widocznie; w pół roku czuła wprawdzie wewnątrz jeszcze osłabienie, ale na zewnątrz wyglądała kwitnąco jak przed tem. Poczynający się okres dojrzałości płciowej, jak i w pierwszym wypadku, mógł być przyczyną krwawienia.

Krwotok.

Gospodarz przychodzi i opowiada: Moja żona już dłuższy czas ma krwotok; jest umierającą: gdy wrócę do domu zastanę może już trupa. Lekarskiej pomocy nie ma nigdzie. Czy nie ma na to jakiego środka?

Dałem mu następną radę: Niech twoja żona pije co kwadrans 2—3 łyżeczek stołowych herbaty ze skrzypu; później co dzień, po 2 łyżki. 2) Obłożyć brzuch płótnem zamaczanem w wodzie na pół z octem — na 2 godziny, a co 20 minut maczać na nowo.

Krwotok ustał nagle, kobieta zrobiła sobie jeszcze 2 okłady po $\frac{1}{2}$ godziny. Aby znowu organizm w krew się wzbogacił, piła co godzinę 2 łyżki stołowe mleka, a jadła zwykłe domowe pokarmy. To skutkowało znakomicie. Po 4 tygodniach mogła już wziąść się do pracy.

Zabiegi te wskazane są tylko w nagłej potrzebie, dopóki nie przybędzie lekarz.

Zatrucie krwi.

Gospodyni zadrasnęła sobie palec nieznacznie; nie pamięta czy na gwoździu, czy na drzazdze; na tę drobnostkę niezważała, i wieczór, nie oglądając wcale skaleczenia, które za nic nie znaczące uważała, poszła spać. W nocy budzi się, czuje w palcu kurcz bolesny, nudności, draźnienie do wymiotów. Skaleczenie było na lewej ręce a ona czuje boleść i kurcz także w prawej nodze. Ręka obrzmiała silnie aż po łokieć, zaczerwieniła się mocno i w przeciągu 10 godzin zjawia się w ramieniu całem, ból nie do wytrzymania. Żyły aż do łokcia nabrzmiały silnie i są ciemne zupełnie. Lekarza nie było w miejscu; zwłoka widocznie groziła niebezpieczeństwem, że nastąpi zatrucie krwi. Czerwoność podniosła się już po za łokieć aż do połowy ramienia górnego.

Zaparzone wrzącą wodą s i a n o, obwiązano na całą rękę w tak gorącym stanie, ile tylko chora znieść mogła. Poczem całe ramię z opatrunkiem włożyła do gorącego odwaru z siana na 8 godzin. Siano ciągło niby wyciągający plaster. Udało im się wyciągnąć ze krwi jadowitą materyę. I oto dowód, jak szybko działać należy, gdy pokażą się znaki zatrucia krwi. Może po 1—2 godzinach padłaby kobieta ofiarą śmierci. Zaznaczam że nawet język dostał sinawych kolorów. Po 36 godzinach odstała na dłoni skóra od mięsa, że można ją było ściągnąć. Skoro ustały kurcze w palcu, ustały także wszelkie nudności.

Rozkład krwi.

I. Wracając z kazania postnego do domu, odwiedziłem pewnego proboszcza. W czasie podróży dowiedziałem się przypadkowo, że oczekują wkrótce jego śmierci. Wszedłem do pokoju. Proboszcz siedział w poręczowem krześle i rzekł: Mam 25 ran i dziur na ciele. Widzisz tu na twarzy 5 plastrów. Mam takich jeszcze 20 na ciele. Szybko tworzą mi się małe wrzód-

ki brunatną napełnione cieczą. Przyłożony plasterek trzyma się przez 1 dzień; przy odjęciu wisi zazwyczaj nieco odstającego, zgniłego mięsa. Tak cierpię i męczę się od kilku miesięcy a pomódz już mi nic nie umieją. Nieznośniejszem niż rany na ciele, jest mi okropne brzydzenie w gardle, którego opisać niepodobna. Drogi konfratrze, jeżeli masz dla mnie jaką radę, podaj mi ją zaraz — zdaje mi się, że czas już najwyższy. Poradziłem mu, aby pił co 2 godzin, po 4—6 łyżek herbaty z piołunu i szałwi, a zniknie mu z gardła owo obrzydzenie. Pożegnałem go, aby się z nim zobaczyć — w wieczności.

Po 5 dniach przyszedł rzeczywiście posłaniec, lecz nie z doniesieniem o śmierci, lecz z wesołą wiadomością, że obrzydzenie w gardle zniknęło, a chory ma apetyt do jedzenia. Skoro pierwsza rada tak dobrze skutkowała, prosił mię o drugą. Kazałem powiedzieć, aby przez dni 14 omywał się zimną wodą, albo omywać kazał; omywania powinny trwać jak najkrócej. Znowu nowa przyszła wiadomość, że stan zdrowia się polepszył, apetyt wzrastał. Jako dalsze zabiegi przepisałem na kilka tygodni naprzemian jednego dnia płaszcz hiszpański, drugiego omywanie całkowite. Po 14 dniach odprawił już proboszcz mszę św. Używał dalej: co tydzień 1 kąpiel ziołową na 28° R. ze siana, a pod koniec zimne omywanie;—zimne półkąpiółki z omywaniem górnej połowy ciała na przemiany z omywaniem całkowitem; jednego dnia pierwszy zabieg, drugiego drugi. Mój konfrater wyzdrowiał zupełnie i żył jeszcze 24 lat, wypełniając swoje obowiązki jako proboszcz aż do końca życia.

2. Pewien człowiek opowiada: $2\frac{1}{2}$ roku jestem chory, nikt mi dopomódz nie może. Przed dwoma laty opuchły mi mocno obie nogi, i aż po kolana były całkiem sine. W każdej nodze otworzyły się dwie dziury, z których wiele krwi i materyi płynęło. Skoro polepszyło się z nogami, opuchło mocno prawę ramię, stało się również sinem i otworzyły się także na niem dziury.

Z ramieniem teraz jest mi lepiej; mam jednak obrzmienia i boleści na grzbiecie, na krzyżach. Często brzuch jest silnie wzdęty, a wtedy mam wielkie boleści. Ale o wiele większe niż opowiedziane cielesne cierpienia, są moje duchowe boleści. Mówiłem już nieraz od rzeczy. Gdyby wolno było, już byłbym życiu swemu koniec położył. Mówiono mi często, że mię coś urzekło. Niech będzie jak chce, nędzniejszym już być nie mogę.

Powiedziałem mu: ugotuj owsianej słomy i zamocz worek w tej wodzie, naciągnij go na siebie niby spodnie, aż po pachy (ramiona). Potem każ się zawinąć w koc wełniany; leż tak przez 2 godziny, a potem idź do roboty. Drugiego dnia zamaczaj zgrzebną koszulę podobnie w taką gorącą wodę, wykręciwszy nawdziej ją i każ się w koc owinąć. Trzeciego dnia weźmij opaskę którą zamaczasz w odwarze owsianem — przez 1½ godziny. Tak rób przez dni 14. Po 14 dniach znikły wszelkie obrzmienia, jedna noga była uzdrowioną, druga miała jeszcze mały otwór; apetyt się zjawił. Wieśniak musiał co 3-ci dzień robić na przemiany jeden z powyższych 3 zabiegów. Po 3 tygodniach ciało i duch były w porządku.

Kurcze.

Wezwano mię do chorej. Drżała na całem ciele i rzucała się w łóżku raz w górę, raz w prawo, to znów w lewo. Chora nie mogła mówić sama, opowiadała więc za nią matka:

„Córka ma zawsze ogromne bóle głowy, ucisk na piersi i koło żołądka; ręce i nogi są zawsze lodowate a mokre od lepkiego potu. Od 3 kwartałów jest zamężną; przez 10 tygodni była zupełnie zdrową, potem zaczęła się ta choroba z małego i aż do tego doszła kresu. Nic jeść nie może, najwyżej kilka łyżek czystego rosołu lub kawy, wszystko, cokolwiek jej przepisali lekarze do zażywania, wstrzykiwania i na sen sztuczny, pogorszyło tylko jej chorobę.

Chorej następną dałem radę: Codziennie 2 razy wstawić nogi do zimnej wody aż po za łydki i omywać je przy tem gąbką lub ręcznikiem; zaraz potem ręce włożyć do zimnej wody aż po łokcie przez 1 minutę i omywać je także; poczem ręce i nogi nakryć ciepłą kołdrą. Co rano i popołudniu niech zażywa 12 kropel rumiankowych (patrz apteka) w 6—8 łyżkach ciepłej wody. Jako pożywienia używa się mleka; od czasu do czasu po 3—4 łyżek kawy słodowej; a najlepiej jedno i drugie naprzemiany.

Po 12 dniach polepszyło się jej tak, że dostała apetytu do zwykłego domowego wiktu; kurcze zniknęły, a ból uciskający piersi i żołądek ustąpił, cierpienie głowy ustało, ręce i nogi były ciepłe.

Dalsze zabiegi: co 2-gi dzień nogi do zimnej wody jak wyżej: 2 razy w tygodniu ciepła kąpiel nożna z popiołu i soli — przez 14 minut; raz w tygodniu omywanie całkowite z łóżka wstawszy i napowrót do łóżka. Zamiast kropli rumiankowych brała krople piołunowe i szałwijowe, zawsze po 10—12 kropel w ciepłej wodzie. Chora wyleczyła się tak dalece, że mogła znowu chodzić do kościoła i domowe spełniać zajęcia. Aby zupełnie odzyskała zdrowie i siły, trzeba się omywać zimną wodą 2 razy w tygodniu; półkąpiołki lepszą zrobią przysługę działając silniej.

Liszaje.

Wiele tysięcy ludzi trapią liszaje, mniejsza o to, czy się do tego przyznają, czy nie. Zazwyczaj uprzykszone te wampiry i dokuczniki ukrywają się bardzo chętnie pod włosami, na grzbiet załażą, na piersi i t.d. Nie lękają się one także światła dziennego i czepiają się niby pijawki ramion, nóg, a najchętniej siadają między palcami. Wyrzuty te mogą być dziedzicznymi lub skutkiem złego wiktu i złego napoju, rujnujących soki, lub skutkiem nie uporządkowanego sposobu życia. Bardzo niebezpiecznem i ryzykownem byłoby, gdybyśmy

tego niechlujnego gościa usunąć chcieli ostrymi środkami, mniejsza o to, czy one są do omywania albo do wcierania (szare mydło i t. d.) albo do zażywania (żywe srebro, arszenik i t. d.)

W leczeniu trzymać się trzeba następnych reguł:

Zewnętrznie nie należy nic innego używać, jak tylko letniej wody do omycia brudu. Wszystko inne jest złem.

Napoje i potrawy dla takich chorych powinny być proste, strawne, nie wykwintne ale takie, aby dawały dobre soki, a naprawiały istniejące. Kwasów, ostro słonych i korzennych potraw, wszystkich spirytusowych napojów unikać należy. Zaprawdę ostrości dosyć jest we krwi. Zabiegi wodolecznicze wskazane są. Pierwszego dnia, para na głowę i płaszcz hiszpański,—drugiego dnia para na nogi i opaska dolna (zawijanie, otulenie dolne), — trzeciego: rano płaszcz hiszpański, popołudniu opaska krótka, — czwartego odpoczynek,— piątego połóż się do łóżka i omywaj szybko co 2 godziny zimną wodą całe ciało. Gdy nie możesz leżeć w łóżku dla jakiejś przeszkody, omywaj się rano, w południe i wieczór, a potem używaj ruchu albo idź do ręcznej roboty. Zabiegi opuszczają się co do stopnia i liczby według tego, o ile wypocenie i wypływanie nieczystych soków z wewnątrz na zewnątrz ustaje a tworzy się nowa skóra.

Jeszcze jedna uwaga będzie tu na miejscu. Różnica między liszajami suchymi i mokrymi nie ma żadnego wpływu na ich leczenie. Mnie się wydaje, że obie nazwy jedną i tę samą rzecz oznaczają. Suche liszaje są te, które mało ciekną, tak, że ciecz na powierzchni skóry natychmiast jako skorupa zasycha. Mokre liszaje są te, które silnie ciekną; dlatego są one niebezpieczniejszymi, uprzykszonymi i trudniejszymi do leczenia.

1. Teolog miał na lewym policzku okrągły, niby przez cyrkiel utworzony talarek. Talarek ten tworzyła skorupa, która niby nakrywka przykrywała surowe mięso; często otwierała się ona i wypuszczała 2—3 kro-

pel materyi. Twarz kleryka była pełną, na głowie można było spostrzedz kilka mniejszych krostek. Radził się wielu lekarzy, używał rozmaitych rzeczy, wszystko bez skutku.

Pytanie, czy się gdzieś nie skaleczył, zaprzeczył, mówiąc, że przyszło to samo od siebie. Jasnem mi było wszystko. Blady, chorowity kolor twarzy, a jeszcze więcej rodzaj wycieka nieczystości usuwały wątpliwości wszelkie. Materya jadowita wychodziła z ciała.

Przed 15—20 laty wielu ludzi robiło sobie sztuczne apertury (jątrznik) tj. wygrzebywali sobie na ramieniu lub nodze źródełko, (ranę, której goić się niedali), w której wzbierały się wszelkie szumowiny z ciała, wszelkie złe soki, wskutek czego rana taka jątrzyła się zawsze. W naszym wypadku silna natura przebiła sobie sama otwór i odpowiednią opatrzyła go klapą bezpieczeństwa.

Chory brał przez 14 dni, co 2-gi dzień parę na głowę, równie często parę na nogi. Potem krótką opaskę i płaszcz hiszpański, tak, że na każdy dzień wypadało 2 często 3 zabiegi. Herbata ze szałwii, piołunu i mięty pomagała wewnętrznie do szybszego uzdrowienia. Pod talarkiem utworzyła się wkrótce delikatna skórka, znak najpewniejszy uzdrowienia. Po 3 tygodniach nie można było poznać na którym policzku był talarek.

2. Dziewczyna 25-letnia opowiada: „Na całej głowie mam wysypkę, pod włosami wiele małych wrzodów, uszy me pełne są wielkich łusek, które jeżeli odpadną od czasu do czasu, natenczas ucho jest bez skóry. Czasami miewam silny ból głowy, czasem zupełnie żadnego. Oczy palą mię ogniem, często wycieka lepka woda. Nosem już od dłuższego czasu nie mogę oddychać. Na całem ciele piecze mię i szczypie, że często budzę się ze snu“.

Zabiegi: 1) w tygodniu 2 kąpiele ciepłe z owsianej słomy na 30 st. z podwójną zmianą. Najpierw kąpiel ciepła przez 15 minut, potem zimna przez 1 minutę

albo omywanie całkowite zimną wodą, 2) w tygodniu 2 pary na głowę przez 20—25 minut, 3) 2 razy w tygodniu omywanie całkowite, 4) codzień zażywać 2 razy po 25 kropli piołunowych w 10 łyżkach wody.

W 4 tygodniach zostały wypryski i niezdrowe materye z całego ciała usunięte, a dla dalszego wydzielenia i wzmocnienia wystarczyło przez 14 dni robić połowę tych samych zabiegów.

3. Dosyć otyły 40-letni rzemieślnik opowiada co następuje: „Mam od lat dwóch wielkie liszaje na przedramieniu i rękach, wyjąwszy palców, także na udach, na piersiach i grzbiecie plamy; wskutek tego nie mogę spać w nocy więcej nad 1—2 godzin. Zresztą mam dobry apetyt i siły“.

Zabiegi: 1) co noc omywanie całkowite, 2) w tygodniu 2 kąpiele ciepłe z odwaru owsianej słomy, 28 st. R., przez pół godziny, co 14 minut omywając się zimną wodą; podobnie na końcu kąpieli, 3) co dzień polanie górne, a zaraz po niem polanie kolan. Prócz tego codziennie 2 razy na koniec noża białego proszku.

Po 4 tygodniach był ów człowiek zdrów zupełnie, aby jednak zapobiedz wróceniu się choroby, powinien się omywać całkowicie w nocy — 2 razy w tygodniu, a co miesiąc wziąść 1 kąpiel jak wyżej. Na to oświadczył rzemieślnik, ze zabiegi te robić będzie jakkolwiek one nie są koniecznymi, aby zachować odzyskaną siłę i czerstwość.

Melancholia (zaduma.)

Pewien pan z powodu przeciążenia pracą i troskami swego interesu nabawił się następnego cierpienia: Szum w uszach, ustawiczna ciężkość głowy, utrata pamięci i myślenia. Stał się zupełnie niezdolnym do pełnienia swych obowiązków. Nadto usposobienie jego umysłu przykre było nie do opisania. Często opadała go bojaźliwość. Sen najczęściej zły. Siły ciała tego silnego człowieka znikały. Waga zmniejszała się zna-

cznie. Melancholik ów używał następnych zabiegów: Polanie górne, polanie pleców, chodzenie we wodzie; w tygodniu 2 opaski, jeden płaszcz hiszpański; do wewnętrznego użytku piołunowe krople, częścią same, częścią zmieszane z arniką i centuryą. Krople te działały w szczególniejszy sposób: Po ośmio-tygodniowej kuracyi czuł się zupełnie zdrowym i zdolnym do pracy; usposobienie umysłu jest znów wesołem i takiem pozostało. Wagi przybyło 22 funty.

Migrena.

Migrena, ból połowy głowy, jest przedewszystkiem chorobą kobiet. Opada ona bardzo często i energicznych mężów, szczególniej takich, którzy wiele i z natężeniem umysłowo pracują. Nieraz z ust lekarza słyszeć można pocieszenie: bądź spokojnym, głupcy migreny nie mają. Cierpienie to łatwo pochodzić może z przeszkód w obiegu krwi, ale jeszcze częściej z zaburzeń w przewodzie pokarmowym (zupełny brak apetytu, wstręt do wszelakich pokarmów). Skoro brzuch w ogóle niedomaga, gdy się dużo gromadzi w nim gazów a stolec nie jest regularnym, natenczas dolegliwości te łatwo i często oddziaływują na głowę i na pojedynczych jej częściach wywołują częściowe bóle. Może też być, że krew wskutek nieprawidłowego krążenia napływa więcej na jedno miejsce, gdzie następuje przekrwienie. Nieznośne to cierpienie objawia się często w ten sposób, że niby mgłą zasłania oczy. U jednych łzy płyną z kątów oczu, u drugich nawet sam wzrok zostaje zaattakowanym i zdaje się im jakoby rozmaite postacie tańczyły przed ich oczyma.

Migrena zjawia się nieraz po przebytych chorobach, gdy organizm jeszcze dobrze nie wypoczął, a czynność narzędów nie jest zupełnie prawidłową. Może być także dziedziczną, Ci, co często na migrenę chorują, opowiadają nieraz, że już ich ojciec albo matka, podobnie cierpieli.

Cierpienie to, łatwem jest to do wyleczenia. Jeżeli zaburzenia w brzuchu i gazy są przyczyną migreny (a zdaniem mojem one zazwyczaj są główną przyczyną) wystarcza natenczas, jeżeli przez 2—3 dni po sobie następujące, omywa się brzuch silnie zimną wodą 2—4 razy na dzień. Pojedynczy ten zabieg nietylko wypędza częstkroć gazy zupełnie, działa prócz tego na stolec i nierzadko wszystko do porządku przyprowadza. Silniejszym jest skutek, gdy do wody doda się nieco octu lub soli.

Gdyby zabieg ten nie wystarczył, można wziąść w jednym tygodniu 2—3 półkąpiołki. To będzie dostatecznem. Prócz tego może pacyent używać herbaty, która gazy niszczy i wypędza. Herbata z kminku lub kopru włoskiego działa wybornie. Innymi domowymi środkami także gardzić nie należy. Co rano i popołudniu 5 kropli olejku lewandowego na cukier, zrobi tę samą przysługę; 6—8 ziarnek jałowcu zjedzonych w rozmaitych porach pomogły już niejednemu.

Wielu uważa proszki burzące jako radykalny środek przeciw temu cierpieniu. Przyznaję, że często wyprowadzają gazy, przesadzać jednak nie należy. Nie są one radykalnym środkiem. Gdy słyszę podobne zachwalanie, przypomina mi się wesoła historyjka, w której jakiś dowcipniś rakietą zabił zająca. Jako *non plus ultra* przeciwko migrenie uchodzi dzisiaj laseczka migrenowa. Jestto kawałek szlachetnego drzewa. obrobionego elegancko, a w niem żołądź cudowna, która — okropnie trąci kamforą! Żaden wykształcony człowiek, ani żadna elegancka dama nie wychodzi z domu bez tego maleńkiego *Vade mecum*. Przyczyna złego (migreny), jak wiemy, leży i najczęściej i głównie w brzuchu. Laseczką trzeba jednak zrobić kilka pociągów po czole i — już jest dobrze! Niechaj pomaga. Nie chcę o tem wypowiadać mego zdania; ale z pewnością śmiać się muszę, jeżeli pacyent, zamiast wziąść przepisaną przez lekarza lewatywę, przestrzykuje sobie uszy.

Dolegliwość w oddawaniu moczu.

1. Zawołano mię raz do 70-letniego stolarza, abym go jak najprędzej przygotował na śmierć. Cierpi okropne boleści — mówiono — gdyż nie może oddać moczu. Natychmiast udałem się do domu chorego. Ale jako pleban nic uczynić nie mogłem, gdyż stolarz biegał po izbie w około i krzyczał z boleści; ani chwili spokojnie usiedzieć nie mógł. Razem z nim płakała żona siedząc obok bezradna. Poleciłem jej zagotować kipiącej wody i przygotować klozet pokojowy (stołek dla chorych). Do nocnika wsypać garść pełną skrzypu. Zaznaczam, że lekarz mieszkał o 2 mile i z pewnością nie byłby chorego zastał między żyjącymi, gdyby po niego posłano. Woda zawrzała, więc żona nalała ją na skrzyp do nocnika. Chory siadł na klozet a gorąca para ze skrzypu okurzała chore miejsca. Niech tak siedzi 22—30 minut — rozkazałem a potem położy się do łóżka. Po godzinie wrócę i przygotuję go na śmierć. Po godzinie wróciłem i zastałem chorego w łóżku w wielkich potach. Z radością opowiedział mi, że odeszło 2 litry moczu i że nie czuje najmniejszych boleści. Przygotowanie na śmierć można było zaniechać. Następnego dnia wziął jeszcze raz parę przez 20 minut; trzeciego dnia odpoczął sobie, czwartego wrócił do zwykłej pracy.

Stolarz zaziębił się i tak nabawił się choroby. Rzeczą prawie nie do uwierzenia, ile w gorzkich cierpienia godzinach dopomódz może ot, tak proste ziołko, jeżeli się je prędko i stósownie użyje.

2. Wieśniak zachorował podobnie. Podczas najwyższego parcia odciągnął mu lekarz urynę za pomocą moczociągu (cewnik, kateter) wśród okropnych boleści. Moczociąg złamał się a do dawnych boleści przyłączyło się nowe jeszcze straszniejsze. Było to prawdziwe męczeństwo, aż wreszcie złamany kawałek wyciągnięto z ciała. Wywiązało się potem wielkie zapalenie, o moczociągu już myśleć nie można było. Lekarz starał się do-

stać instrumentem do pęcherza. Dwukrotny sztych nie udał się więc polecił, aby chorego przygotować na śmierć co prędzej, gdyż ratunek już niemożebny. Przywołany kapłan przyszedł. Przypadkowo słyszał o tem środku, którem poprzedni wyleczyłem przypadek. Szybko zastosowano go choremu, i skutek pomyślny nastąpił. Pęcherz wypróżniał się, zapalenie ustąpiło i chory został uzdrowiony. Brał codziennie 2 pary ze skrzypu.

Można także polecić obok zewnętrznego zabiegu, zrobić herbatę ze skrzypu i pić tej herbaty codziennie filiżankę podzieliwszy ją na 2—3 porcye.

3. Biedny robotnik przez kilka tygodni miał wielkie dolegliwości tego samego rodzaju. Choroba wzmagała się od dnia do dnia. Zrobił sobie parę ze skrzypu, ale tym razem skutek pomyślny nie nastąpił. Pary same były za słabe, działanie ich trzeba było wzmocnić innymi zabiegami. Złożone we 4-ro lniane płótno maczał w gorącym odwarze ze skrzypu i przykładał na bolejące miejsce. Codziennie 1 para ze skrzypu i taki okład przez 2 godziny — wystarczyły zupełnie. W kilku dniach choroba została wyleczoną. Tak jak w pierwszym przypadku, i tu przyczyną słabości było zaziębienie, chociaż nie jedyną, a przyłączyły się do niej jeszcze okoliczności inne. Po odpływającym moczu poznać można było, sprawy zapalenia w pęcherzu.

W podobnym innym przypadku używałem zamiast skrzypu ciepłej wody zmieszanej z octem. Zamaczane w niej chusty i zrobiony z nich okład, zrobiły ten sam dobry skutek.

4. Matka leżała 19 tygodni w łóżku i używała zawsze lekarskiej pomocy. Choroba zdawała się być rakiem pęcherzowym. Boleści miała nieraz tak wielkie, że krzyczącą słyszeli sąsiedzi. O wyzdrowieniu zwątpili już dawno. Poradziłem biednej kobiecie ugotować skrzypu, w odwarze zamaczać płótno i włożyć nieco skrzypu wygotowanego we wykręcone płótno, do środka zawiązać, aby nie wypadł, i przyłożyć je z przodu na miej-

sce chorobą zajęte. Zaraz po pierwszym okładzie czuła chora uśmierzenie. Robiła tak przez 5 dni 3—4 razy przez 2 godzin. Piła także 3 razy dziennie herbatę ze skrzypu. Piątego dnia wyszedł z niej kamień z osadów moczowych wśród okropnych boleści. Po tym kamieniu można było poznać wyraźnie, że oderwały się od niego niego już kawałki. Choroba została gruntownie wyleczoną, a fatalny rak złapany nożycami.

5. 64-letni mężczyzna, silny i zdrowy zresztą nie mógł oddać moczu. Przywołał lekarza, ten założył moczociąg i oświadczył, że na tę chorobę niema innego lekarstwa. Co 24 godzin musiano go sprowadzać do tej niemiłej operacyi. Po 4 dniach zjawiła się wielka gorączka w całem ciele a tu fatalność, że choremu nie wolno było nic pić. Dwie choroby trapiły teraz biedne ciało. Lekarz małą, prawie żadnej nie miał nadziei. Zapytany o radę kazałem choremu położyć się plecami na płótno złożone w kilkoro zmaczane w gorącej wodzie — leżeć 3 kwadranse; potem to same płótno zmaczawszy na nowo położyć na brzuch na 1 godzinę (okład dolny i górny). Zaraz po pierwszym zabiegu odeszło $1\frac{1}{2}$ litra moczu. Zabiegi odnawiano z początku codziennie 2 razy, po niejakiem czasie raz. Na wewnątrz brał pacyent codziennie 3 razy po filiżance ze skrzypu, jałowcu lub korzeni bzu niskiego (gotuje się przez 3 minut we wodzie). Rozmaryn namoczony we winie lub sam jałowiec ugotowany we wodzie i pity jako herbata, byłyby również dobrą oddały przysługę. Pierwsza choroba ze swymi boleściami ustąpiła, a gorączka zniknęła zupełnie. Mąż ten od tego czasu owej kuracyi czuje się zdrowszym niż przedtem.

6. Wieśniak mający lat 46, opowiada: „Od 4 lat jestem cierpiącym, a cierpienie moje rośnie od miesiąca do miesiąca: mam dolegliwości w oddawaniu moczu. Dłużej wytrzymać jak $\frac{1}{2}$ godziny nie mogę, a gdy się przeciągnie dłużej, wzmaga się moje cierpienie tak, że dostaję gwałtownych kurczów, a gdy te miną, odchodzi

nieco wody. Radziłem się wielu lekarzy ale mi nic nie pomogli. z porady lekarza z Monachium wypiłem 80 flaszek mineralnej wody, nieco mi ulżyło, ale choroba nie ustąpiła ani na włos. W nocy muszę co ½ godziny wstawać z łóżka, aby oddać trochę moczu; gdy tego nie uczynię, pogarszam sobie cierpienie. Zresztą zupełnie jestem zdrów, i jak wszyscy mówią, wyglądam dobrze; piję rzadko piwo, gdyż po niem jest mi gorzej; zresztą nigdy nie byłem do niego przyzwyczajony. Cóż mam czynić?

Zabiegi: 1) w tygodniu 2 ciepłe kąpiele ze słomy owsianej 30—32o; 10 minut w ciepłej wodzie, ½ minuty w zimnej, potem znów 10 minut w ciepłej — tak 3 razy, 2) w innych dniach codzień opaska krótka od pach po kolana również zamaczana w odwarze słomy owsianej przez 1 godzinę. Tak robić 12—14 dni, 3) codziennie wypić 3 małe filiżanki herbaty ze skrzypu i jałowcu (gotuj przez 10 minut).

7. Parobek miał trudności w oddawaniu moczu, odchodziło mało uryny i to powoli wśród gwałtownych cierpień. Lekarz oświadczył, że innej rady nie ma tylku wypróżniać trzeba pęcherz zapomocą moczociągu co 2 dzień. Choroba jednak powiększała się, boleści wzmogły.

Parobek pił codziennie 2 razy po 25—30 kropel z nalewki jałowcu i głogu w lampce pełnej wody. Za ½ dnia czuł polepszenie, po 10 dniach choroba ustąpiła znacznie. Brał dalej naprzemiany z tamtymi krople piołunu i wkrótce wyzdrowiał zupełnie.

Polecenia godnem jest w dolegliwościach pęcherza a szczególniej w kamieniu pić odwar z liści czarnego dziurawca (świętojańskie ziele). Herbata ta nawet w bardzo ciężkich przypadkach znakomite oddała usługi.

Moczenie w łóżku.

Złe to zdarza się często u podrastającej młodzieży płci obojga. I dorosłych jest wielu, którzy aż do lat

20 i dłużej podlegają tej wadzie. W gazetach znachodzą się zachwalane różne środki na to; najczęściej jestto oszukaństwo. Niestety, środki te częstokroć bardzo szkodliwe, bywają kupowane i używane — a biedne dzieci rózgą karane i wyszydzane. Że to nie pomaga, to pewna; pogorsza tylko zło. Opowiadano mi n.p. że w pewnym zakładzie, dzieci także przed spaniem rózgą ćwiczono. Biedne stworzenia ze strachu i bojaźni nie mogły zaraz zasnąć, później zapadły w sen głęboki, a wtenczas temci pewniej wydarzały się owe nieprzyjemne przypadki. Źródło złego tkwi w osłabieniu organizmu; jeżeli się go wzmocni, to i ono ustąpić musi.

6 dzieciom od 8—13 lat zaleciłem, chodzić w wannie w wodzie sięgającej do łydek, przez 3—5 minut, a potem używać prędkiego ruchu w pokoju lub na świeżem powietrzu, aby naturalne ciepło wróciło prędko. Po 5 dniach tylko 2 dzieciom zdarzył się jeszcze przypadeczek; w kilka dni później i one uleczonemi zostały.

Drugim zabiegiem było: trzymanie ramion w zimnej wodzie przez 2 minuty, gdy ukończyły chodzenie w wodzie. Działało to nietylko na owo osłabienie, ale nadało zdrową cerę twarzy dzieciom chorowito pierw wyglądającym.

I dla dorosłych wystarczą wspomnione zabiegi. Gdyby jednak z powodu osłabienia i krew i soki podupadły bardzo, zaleca się pić codziennie filiżankę herbaty z krwawniku, połowę rano, połowę wieczór.

Zaznaczam, że najskuteczniejszą jest woda jak najzimniejsza. W pomienionych przypadkach próbowałem ciepłych kąpieli, otrzymałem jednak wręcz przeciwny skutek.

Ciężkie cierpienie mózgu.

Piwowar mający lat 33. od lat 11 jest ciężko cierpiącym. W maju r. 1877 wstając z łóżka pewnego poranku, upadł nagle na pół nieprzytomny i leżał w tym stanie 2 godziny. Już wtenczas miewał codziennie

silny zawrót głowy, wymioty i omdlenia. Zawrót poczynał się kołataniem w mózgu; poczem rzucało nim o ziemię, często rozciągnęło go wzdłuż pokoju. Stan taki trwał 5--10 minut a powtarzał się codziennie 5—8—10 razy. Po 6 miesiącach był znowu zdolnym do pracy, ale tylko na 2 miesiące. Poczem powtarzały się napady tak silne i częste, że przez 8 miesięcy musiał leżeć w łóżku. W przeciągu lat 11, spędzał w łóżku co rok 6—7—8 miesięcy. Cierpienie powiększyło się tak, że napady zawrotów i upadków nawet w czasach przerwy wracały co 2—3 dni, szczególniej wtenczas, gdy natężał się umysłowo, chodził prędko lub skręcił głową. Napady zapowiadały się zawsze kołataniem w głowie a skoro się zdołał uczepić stołu lub na polu drzewa, to trzęsło nim, tam i sam rzucało, aż upadł na ziemię. Przytomności nie tracił przytem, ale wzrok tylko. Przez 9 lat napadom towarzyszyły zawsze wymioty, które jednak w ostatnim ustały roku. Od lat 10½ czuł ustawiczny ucisk na ciemieniu, jak gdyby leżał tam centnarowy kamień; a od lat 5 ustawicznie szumi mu w uszach, i ciężko słyszy na prawe ucho. Nigdy nie zasnął przed 1—2 w nocy, z powodu ciężkiej głowy i ciśnienia w niej. Od maja 1886 aż do października 1887 leżał chory, z małemi przerwami, ciągle w łóżku. Podczas tej choroby leczyło go 14 lekarzy i zażył ogromną ilość lekarstw. Niektórzy uznali go za nieuleczalnego; większość oświadczyła, że czaszka jest pękniętą, wskutek dawniejszego obrażenia głowy (spadła mu beczka na głowę), od tego czasu jakaś drzazga koścista ugniata mózg, i przyczyną jest cierpienia; inni mówili, że jest to chroniczne stwardnienie błony mózgowej.

Zdaniem mojem nadzwyczaj silne kongestye uderzały do głowy, więc wskazanymi były następujące zabiegi: Polanie górne; chodzenie w wodzie; polanie pleców; polanie ud i kolan; para na nogi i płaszcz hiszpański. Skutek pięciotygodniowej kuracyi od 28 lipca do 2 września był znakomitym. Już piątego dnia

wolnym był pacyent od ucisku na głowę. Drugiego dnia miał miejsce napad wskutek dłuższej umysłowej pracy (pisanie listu) ale to było ostatnie. Z dniem każdym ku jego wielkiej radości następowało polepszenie. Następne 4 tygodnie czuł się niby nowo narodzonym, wolnym od boleści głowy; poprawił mu się i wzrok także. Po skończonej kuracyi sypiał bez przerwy całemi nocami. Piwowar odżył na nowo i jest szczęśliwym. W domu robi dalej codziennie jeden z powyższych zabiegów.

Zapalenie mózgu.

W któremkolwiek miejscu powstanie zapalenie, tam napływa krew ze wszystkich żył. Spieszy tam gdzie jest podwyższona ciepłota, a w miejscach najwięcej od zapalenia oddalonych jest jej najmniej. Jeżeli nastąpiło zapalenie mózgu natenczas należy najsamprzód skierować krew ku kończynom ostatnim i zadziałać ochładzająco na zapaleniem dotknięte miejsce. Zabiegi są następne: Trzeba okręcić nogi chustami zmaczanemi w wodzie z octem. Jeżeli nogi bardzo zimne, trzeba płótno maczać z początku w g o r ą c e j wodzie. Skoro okłady na nogach po upływie $\frac{1}{2}$—1 godziny rozgrzeją się dobrze, macza się ich potem w zimnej wodzie i okłada na nowo. Jak nogi podobnie i ręce owinąć trzeba co najmniej po łokcie i postępować tak jak z nogami; potem wziąść można okład dolny Po trzech kwadransach macza się płótno znowu w zimnej wodzie. Jeżeli gorączka jeszcze zawsze jest silną, trzeba w powyższy sposób postępować dalej. Chcąc prędko i silnie odprowadzić gorączkę, można zgrzebne płótno złożone we dwoje zamaczać w wodzie i na brzuch położyć; to odprowadza krew ku brzuchowi. Na głowę nie używa się nic innego, prócz płatka, który się w zimnej wodzie macza, i obwiązuje na czole, po upływie $\frac{1}{2}$ godziny macza się go ponownie w zimnej wodzie. Skuteczniej jeszcze działa płótno okręcone o-

koło szyi, albo szal; jedno i drugie nie powinno dłużej leżeć na miejscu nad 3 kwadranse, chyba, że na nowo zamaczane będzie. Zabiegi te brane naprzemiany nie dopuszczą wysokiej gorączki, a całe zapalenie dość szybko przemija. Wewnętrznie, jako najlepszą bierze się świeżą wodę, ale nie wiele naraz, lepiej mniej i częściej; 1—2 łyżek. Zamiast wody można pić herbatę z *Foenum graecum*.

Cierpienie nerkowe.

Wieśniak opowiada: „Wyglądam silnie i zażywnie, ale jestem bardzo nędznym. Nie mogę pracować, jestem ciągle nabrzmiały, brakuje mi oddechu tak dalece, iż myślę, że się trzeba udusić. W nocy przewracam się na łóżku nie mogąc zasnąć. Uryna najczęściej jest gęstą i zmieszana ze krwią; w pęcherzu czuję często gwałtowne palenie. Lekarzy miałem kilku; jeden mówił, że jestem chory na wątrobę i mam kamienie żółciowe; drugi twierdził, że to choroba nerek; inny mniemał, że żołądek nie trawi dobrze, jest zawsze zaflegmiony, gdyż w ustach zawsze było wiele flegmy.”

Zrozpaczonemu następne zaleciłem zabiegi: 1) w tygodniu 2 ciepłe kąpiele z owsianej słomy, na 30—32 stopnie, z 3-ma odmianami (10 minut w ciepłej, 1 minuta w zimnej wodzie), 2) w tygodniu 2 opaski krótkie z odwaru owsiancj słomy przez 1½ godziny, 3) codziennie 2 filiżanki herbaty ze skrzypu i jałowcu, gotowanych przez 10 minut. W 6 tygodniach zdrowym był wieśniak zupełnie. Ciało jego jest normalnem, znikł wielki brzuch i wygląd brunatno-żółty a z cerą świeżą i zdrową wróciła i jego siła.

Inne cierpienia nerkowe.

Ubogi robotnik pisze: „Zachorowałem na nerki w listopadzie 1887, pracowałem jednak przy tem aż do połowy stycznia 1888. Tymczasem opadły mię tak si-

ły, że przez 11 tygodni leżeć musiałem w łóżku. Lekarz oświadczył mi, że choroba pochodzi z zaziębienia i trudną jest do leczenia. W urynie był zawsze osad czerwonobrunatny. Mocz badano chemicznie w aptece i pokazało się, że ów osad pochodzi ze krwi. Z powodu ustawicznej utraty krwi znędzniałem tak, że lekarz obawiał się puchliny. Badał dlatego codziennie nogi i i serce, ale nie było śladów puchliny. Po jakimś czasie polepszyło mi się, wróciłem więc do roboty, gdy jednak po 20 tygodniach wróciła choroba, porzuciłem pracę znowu. Ponieważ leczyłem się długo i tak wiele zażywałem lekarstw bez trwałego skutku, postanowiłem idąc za radą znajomych udać się do Woerishofen. Leczenie zimną wodą znakomity przyniosło skutek.”

Pomogły mu następne zabiegi:

1. jednego dnia polanie górne i kolan rano; po południu półkąpiołek przez $\frac{1}{2}$ minuty;

2 drugiego dnia wstawszy z łóżka rano omywanie całkowite, potem chodzenie w wodzie; po południu polanie górne i polanie kolan;

3. rano: polanie górne, później polanie ud; po południu; polanie pleców i chodzenie w wodzie. Tak robić przez 3 tygodnie na przemiany.

4. codziennie filiżanka herbaty z 10 potłuczonych ziarnek jałowcowych i nieco skrzypu; podzielić ją na 2 porcye pić rano i wieczór.

Cierpienie nerwowe (niedomoga, nurastenia).

1. Kapłan opowiada co następuje: „Wskutek gwałtownego wzruszenia, obawy i trwogi nabawiłem się z końcem Lipca 1884 r. cierpienia, które objawiało się początkowo częstem niespokojnem biciem serca, ciężkością w oddychaniu i ogólnem osłabieniem. Bicie serca ustało po kilku miesiącach, ale zjawiły się nowe dolegliwości: bardzo silne dręczące napady astmy, częste uciśnienia z boleściami i wzdęcie brzucha. Ciśnienie

czuję głównie w okolicy żeber, niekiedy i w rdzeniu pacierzowym. Nieraz czuję wielkie osłabienie i znużenie we wszystkich członkach z boleściami w stawach. Przy tem zatwardzenie i wzdęcia trapiły zawsze brzuch. Głos był zupełnie osłabiony tak, że nieraz samo mówienie sprawiało mi boleści, duszność i astmę; mówić głośno i dłużej było mi niemożebnem. Przez cały ten czas mam także dolegliwości w głowie, a mianowicie: Zawrót, odurzenie, czasami gwałtowny ból, tak że nie raz myśleć nie jestem w stanie i zdolnym nie jestem do żadnej umysłowej pracy. Każda drobnostka draźni mię nadzwyczaj i powiększa nie rzadko boleści piersi i głowy aż do ostateczności. Prócz tego opanowała mię okropna melancholia; nieraz rozpaczać przychodzi. Lekarze nazwali cierpienie moje nerwowem. Dwóch z nich, Aleopata i Homeopata, obaj sławni mężowie, przepisali mi środki, które w ogóle żadnego nie miały skutku, a homeopatia chorobę niekiedy pogorszała. Najlepiej działało to, co mi trzeci przepisał lekarz: Zimne kąpiele całkowite i pilne używanie ruchu na świeżem powietrzu. Trwało to przez pół roku, aż w końcu oddałem się zupełnie wodnemu leczeniu".

Tyle chory. Przypatrzmy mu się bliżej: Wygląda nadzwyczaj rumiano. Brzegi powiek są nieco żółte, wargi i uszy bardzo czerwone i sine. Włosy, prócz małej odrobiny wypadły mu całkowicie, chociaż jest młodym i nie więcej liczy jak lat 30. Cóż wskazują te znaki? Że nawały krwi do głowy i piersi są gwałtowne. Boleść czoła dowodzi, że jest zanadto silny napływ krwi do głowy, a wielka jej ilość w głowie rozszerza żyły. Czy może chory być uleczonym i jak? Należy wziąść przedewszystkiem na uwagę dwa główne miejsca boleści, głowę i piersi. Oba są równocześnie uciskane przepełnieniem krwi. Trzeba ją więc nasamprzód ku kończynom odprowadzić. Potem należy usunąć wszystkie nienormalności w piersi i głowie (zastoiny, rozszerzenie żył, wklęśnięcia, ucisk i t. d.) nareszcie zadziałać na całe ciało w ogólności.

Zabiegi w tym porządku są na to najodpowiedniejszymi: Para nożna; para na głowę; krótka opaska (zawijanie małe); płaszcz hiszpański, chodzenie boso (w zimie po świeżo upadłym śniegu).

W 3 tygodnie poprawił się znacznie stan jego. Aż do zupełnego uzdrowienia, potrzeba kilku miesięcy, zważywszy, że choroba była daleko posuniętą i zakorzenioną głęboko.

Według mniej i więcej pomyślnego skutku każdego pojedynczego zabiegu potrafi pacyent sam osądzić najlepiej, który z nich największy pożytek przynosi; taki należy częściej powtarzać. Nie należy jednak nigdy przesadzać, i zawsze tylko tego szczególniejszego ulubionego używać zabiegu. Razem z temi szczegółowymi zabiegami łączyć zawsze należy i zabiegi ogólne t. j. takie które działają na cały organizm. W ten sposób zachowaną będzie harmonia i prawdziwy, rzeczywisty postęp w leczeniu.

2. Ksiądz z Czech opowiada: „Przed 8 miesiącami wskutek przeciążenia pracą dostałem silnego bicia serca, bezsenności, później przyłączyło się do tego silne odbijanie, wzdęcia brzucha, i trudność w oddychaniu. Miałem niekiedy zaburzenia, czucia boleści w rękach i nogach, później także drżenie, niespokój, w stopniu wysokim znużenie i rozstrój. Wreszcie popsuł się apetyt i stolec“.

Pacyent przybywszy do mnie, był wyczerpany i miał blado-żółtą cerę. Po siedmiotygodniowej kuracyi był znowu czerstwym, zdrowym i żwawym. Powoli wrócił sen także.

Zabiegów używał następnych: W pierwszych trzech tygodniach: 1) nocą wstawszy z łóżka półkąpiołek. 2) Rano: polanie górne, i chodzenie we wodzie. 3) Po południu polanie pleców i półkąpiołek. 4) Codzień chodzenie po trawie. Później: Polanie górne i kolan, także półkąpiołek; 2 razy para nożna. Żuć codziennie 8—10 ziarnek jałowcu i pić herbatę z piołunu i szałwyi.

Nerwowe cierpienie.

34-letni mężczyzna oznajmia: „Przed 11 laty z powodu przesadzonej nabożności, cielesnego umartwienia i długoletnich strasznych skrupułów począłem cierpieć na głowę. Kongestye, gwałtowny ból i ociężałość mieniały się nawzajem. A że dalej nie przestałem pracować umysłowo i fizycznie za jednego a często za 2 zdrowych wskutek tego nastąpiło zupełne rozdrażnienie nerwów i w końcu przed 2 laty, głowa moja nie zdolną była do umysłowego natężenia, nawet aby zmówić różaniec w jednym ciągu. W Woerishofen przez 8 dni nie polepszyło się nic, pomimo polań górnych, pleców, ud i biegania boso. Potem dano mi olejku wyciągającego, przyczem jeszcze 3 dni robiłem dalej zabiegi wodoleczniczc, ale choroba pogarszała się; wreszcie przez 3—4 dni nie brałem zastosowań wodnych — i olejek poskutkował. Głowa została naraz od cierpień wolną, jasną, mocną i taką pozostała do dziś dnia“.

Do tej relacyi muszę dodać, że ów pan zanim do mnie przyjechał, długi czas leczył się sam według mojej książki a przez szczęśliwy a raczej rozumny wybór zabiegów dla niego odpowiednich, i dokładne spełnienie przepisów, znacznie przygotował się już do dalszej u mnie kuracyi. Przybywszy tu w nędznym i zrozpaczonym stanie; był tem więcej politowania godnym, że z powodu pozornie dobrego wyglądu, tylko znawca mógł o jego wiedzieć cierpieniu. Bogu niech będą dzięki, że teraz znowu z wesołą ochotą, może oddawać się wyższym studyom.

Nerwowe cierpienie głowy.

Mężczyzna 45-letni przychodzi ze skargą na ustach do mnie i powiada: „Lekarze uznali moją chorobę jako nerwowe cierpienie głowy. Nigdy nie zdejmuje z głowy opaski; niekiedy miewam nacisk niedowytrzymania na tyle głowy, raz z prawej, raz z lewej strony. Jeżeli

cierpienie opanuje plecy, natenczas mam silne bicie serca często przez kilka godzin. Apetytu często nie mam wcale. Mam taki zawrót głowy, że sam iść nie mogę i dla tego moja żona przyjechała ze mną. Najbardziej dolega mi jednak cierpienie umysłowe. Rozpaczliwa melancholya trapi mię i już nieraz życzyłem sobie śmierci. Pacyent był dość otyły, cera żółtawa, chorowita: brzuch silnie wzdęty.

W 13 dniach organizm był znowu w porządku. Waga ciała opadła wiele, ból głowy i zawrót zniknęły, a wróciły dobry sen, apetyt i wesołe usposobienie.

Zabiegi: 1. pierwszego dnia polanie górne i kolan rano; polanie pleców i chodzenie we wodzie — po południu.

2. drugiego dnia: rano polanie pleców, później chodzenie we wodzie; po południu znów polanie pleców, później kolan.

3. trzeciego dnia: rano polanie górne i kolan; po południu: polanie całkowite, później półkąpiołek,

Pacyent był silny i mocno zbudowany dlatego brał codziennie 4 zabiegi.

Nerwowe cierpienie głowy.

Dwóch studentów musiało opuścić zakład przed końcem roku. Obydwaj mieli wielki ból głowy i nawały krwi do głowy, że uczyć się, ba, nawet czytać nie mogli. Obydwom używane leki nic nie pomogły. Biednym tym studentom prostą dałem radę, aby największą część dnia spędzali boso, chodząc szczególniej po rosie; co godzinę przez kilka minut stać we wodzie w jakim potoku; prócz tego codzień 2, a gdy gorąco — brać 3 polania górne.

Obaj młodzieńcy posłuchali mej rady, robili nawet więcej niż powiedziałem. Widocznie polepszenie dodało im odwagi. Pod koniec wakacyi wrócili zdrowi i weseli do zakładu.

Gdybyż to w zakładach, w których tak wiele się gimnastykują, zaprowadzili takie ćwiczenia, gimnastyczne. które organizmu nie rozdrażniają, nie rozpalają, ale uspokajają! Nie do uwierzenia, jak skutecznem jest chodzenie boso po mokrej łące albo po rosie!

Przedrażnienie nerwów.

1. Dwóch uczniów przyszedłszy do mnie w czasie wielkanocnych feryi opowiadają: Cierpimy ból głowy, mamy uderzenie krwi do głowy, zły sen, wielkie znużenie, zły apetyt, a wskutek tego niezdolnymi jesteśmy do dalszej nauki. Czy nie moglibyśmy się wyleczyć wodą w czasie feryj?

Ponieważ była wiosna, ziemia wilgotna, i dosyć chłodno, poradziłem im, aby wolne te dnie spędzili na świeżem powietrzu, a w lesie lub po łące chodzili boso i szybkiego używali ruchu, gdyby im było zimno; od czasu do czasu w rowie napełnionym wodą 2—3 minut stać i chodzić po nim tam i napowrót. Prócz tego 2—3 razy codziennie trzymać ramiona całe w wodzie. Zabiegi te służyły wielce młodym uczniom; odzyskali odwagę i wesołość. Wrócili wzmocnieni do szkół, nauki szły im dobrze i z radosnem utęsknieniem oczekiwali letnich wakacyj, aby swe ciało na nowo wzmocnić i zahartować.

Zaznaczam jednak, że chodząc po mokrej łące lub stojąc we wodzie, należy potem używać tak wiele ruchu, aby ciepło wnet wróciło do organizmu; u młodych ludzi łatwo to osiągnąć prędkim chodem.

2. Z podobną skargą przyszedł do mnie kleryk; „Czuję taki ucisk w głowie, że nie wiem często, gdzie jestem i co czynię; prócz tego mam znaczny zawrót głowy. Do pracy umysłowej jestem niezdolny i zakład musiałem opuścić 3 miesiące przed osiągnięciem mego celu“.

Był to gorący Sierpień, więc kleryk przepędzał dnie całe po ogrodach i lasach boso chodząc od rana do pó-

żnego wieczora. Nadto brał codziennie 2—4 polań górnych. W 12 dniach znikły wszelkie objawy słabości; czuł się wesołym i wzmocnionym. Dla dalszego wzmocnienia trzeba, aby przez wakacye jesienne leczył się w ten sam sposób.

Rozstrój nerwowy (niedomoga.)

Możny pan obarczony nadzwyczaj wielu obowiązkami podupadł tak dalece na duchu i na ciele, że nie można było rozpoznać, czy ciało czy duch więcej skołatany. Był powód do obawy, że to skołatanie ducha pożałowania godne może mieć następstwa i bardzo smutnie skończyć się musi. Miesiącami całymi ani snu ani spokoju, a dotkliwe miał dolegliwości i cierpienia na całem ciele. Wszelkie lekarskie środki nie przyniosły ulgi, ostatecznie szukał ratunku w leczeniu wodnem. Nie zawiódł się. Po 13 tygodniach był już w stanie rzeźwy i zdrów objąć na nowo obowiązki swego zawodu.

Stan taki leczy się najprostszymi zabiegami. 1 dzień; omywać codziennie 2 razy górną połowę ciała wodą i octem. Po omyciu, polanie kolan (1 minutę). Po południu (tak jak rano) — omycie, polanie kolan. — 2 dzień: polanie górne z małej koneweczki. Zaraz potem chodzenie po mokrych kamieniach i zlać kolana 1 koneweczką wody. Po południu tak samo. —3 dzień omyć górną połowę ciała i polać 1 koneweczką. Po południu polanie górne (1 koneweczka), poczem stać we wodzie 3 minut. Zabieg ten był tak dla niego bolesnym, że mu łzy w oczach stały. Tak robi się przez tydzień. W drugim tygodniu brał codzień polanie górne i silniejsze polanie kolan na przemiany ze staniem we wodzie, o ile wrażliwe na to pozwalały nogi. Polania górne w 2 tygodniu urosły z 1 do 3 koneweczek. Także stanie we wodzie brał coraz mocniejsze aż po kolana, ale zawsze 2—3 minut. W 3 tygodniu polanie górne, kolan i stanie we wodzie rosły stopniowo, a co drugi dzień brał kąpiel nasiadową zazwyczaj po południu.

— W 4 tygodniu rano; polanie górne i stać we wodzie; po południu półkąpiołek. W 5 tygodniu rano: polanie pleców i stać we wodzie albo polanie kolan; po południu polanie górne. I tak postępowano dalej: co ½ dnia jeden zabieg: *a*) polanie górne i kolan; *b*) półkąpiołek; *c*) polanie pleców — aż do zupełnego wyleczenia.

Wewnętrznie: *a*) biały proszek codzień raz na koniec noża na przemiany; *b*) jałowcu codzień 6—8 ziarnek i *c*) herbata z piołunu i szałwyi.

Wyczerpanie nerwów.

Proboszcz użala się, że ma niekiedy ból głowy nie do wytrzymania, a gdy mu się polepszy, opadają go bóle gardła takie, że ze znużenia i cierpienia mówić prawie nie może. Także na grzbiecie czuje ucisk i znużenie. Przyniesione lekarskie świadectwo stwierdzało „rozwinięte wyczerpanie nerwów i że grozi mu wkrótce nadwerężenie rdzenia pacierzowego i mózgu". Prócz tego był drażliwym w wysokim stopniu i wystraszonym.

Zabiegi: Codzień słabe polanie górne rano i po południu: codzień raz chodzić boso po mokrej trawie lub mokrych kamieniach. Tak, przez 5 dni. Potem codzień silniejsze polanie górne, kolan i 2 razy chodzić we wodzie. Znowu przez 5 dni. Niekiedy nasiadówki. Dalsze zabiegi: Codzień polanie pleców, półkąpiołek, polanie górne i chodzić we wodzie. Zabiegi te uśmierzyły wszelkie boleści, zdrów i wesół wrócił kapłan do pracy.

Nerwoból kulszowy *(Ischias).*

1. Urzędnik cierpiał więcej niż przez kwartał na gwałtowny ból w lewym udzie aż na dół do kostek. Używał wszelkich możliwych rzeczy, w końcu zalecono mu: trzymać się ciepło i spokój — jako jedyne do uleczenia środki. Starał się więc bólem dotknięte miejsca ogrzewać wszelkimi możliwymi środkami jak: ciepłe

chusty, ciepłe płyty a w końcu tak ciepłe kąpiele. o ile mógł wytrzymać.

Bóle powiększyły się jednak, na siłach widocznie opadał, waga zmniejszyła się więcej niż o $\frac{1}{2}$ cetnara, rzadko kiedy spał 1 godzinę. Wreszcie zdobył się na odwagę, użyć tego środka, którego lękał się najbardziej: zimnej wody.

Codziennie brał 2—3 zabiegi: 1) polanie pleców rano — polanie górne po południu, 2) rano: polanie górne; po południu polanie pleców co 2 lub 3 dzień 1 półkąpiołek. Niekiedy dla zahartowania chodzenie boso.

Zaraz po pierwszem polaniu spał pacyent w nocy 4 godziny. Wnet wrócił sen, lepszy wygląd i więcej apetytu. Po 4 tygodniach słabość już była nieznaczną po 6 zdrów był zupełnie.

2. Profesor z Węgier cierpi od lat 7 na nerwowy ból biódr; był w rozmaitych kąpielach jak; Buda, Cieplice, Haviz i t. p.; używał także pary — wszystko daremnie. Od 2 lat spać nie może; apetyt ma dobry, zawsze zatwardzenie, wzdęcia, głowa zajęta najczęściej rano. Najczęściej skarży się na nadzwyczajną wrażliwość, na zmiany temperatury i ciągłe zimno na całem ciele, mimo że od 3 lat nosi zawsze Jaegera koszule wełniane. Nadto miał łojowate wydzieliny na skórze i nieprzyjemną wilgoć rąk.

Brał następne zabiegi; co noc omywanie całkowite; rano polanie górne; po południu polanie pleców, — co 2-gi dzień półkąpiołek — polanie kolan i nasiadówki przeciw zatwardzeniu.

W 24 dniach skutek był znakomitym. Po 4 dniu nastąpił spokojny sen i trwał noc całą; odtąd pozostał dobrym. Długoletni nerwoból kulszowy ustąpił zupełnie. Skóra jest znowu w porządku, profesor czuje się nadzwyczaj szczęśliwym,

O swem dzisiejszem ubraniu powiada chełpliwie: „noszę tak lekkie ubranie, nawet w dniach chłodnych, deszczowych, jak drudzy w pełni lata: lnianą koszulę:

lekkie skarpetki. Jest mi w tem ciepło i nic mię nie obchodzą zmiany powietrza. Wszystko to, cudem mi się jakimś wydaje".

Niedokrewność.

Całe ciało można powiedzieć ze krwi powstało, i krwi tylko zawdzięcza swoją wielkość, siłę i wytrwałość. W obec tego, kto więc chce zdrowym pozostać i żyć długo, ten musi mieć koniecznie krew dobrą i dostateczną jej ilość. Organizm wytwarza z potraw i napoju potrzebną krew i słusznie powiedzieć można: kto ma krew dobrą, ten jest zdrowym; kto ma krwi wiele, ten jest wytrwałym; a gdzie jest krwi mało i zła, tam tworzyć się mogą wszelakie choroby.

Do utworzenia dobrej krwi koniecznem jest przedewszystkiem dobre, zdrowe powietrze, wiele światła, dobre, odpowiednie pożywienie, które dobrą krew daje i potrzebny ruch — praca ciała. Jeżeli brakuje tych niezbędnych warunków, natenczas pomniejsza się ilość krwi; a gdy pokarmy nie są dobre, natenczas prócz braku będzie jeszcze krew chorowita. Niedokrewność może i wtenczas nastąpić, skoro się krew utraci przez zranienie, otwarcie żyły lub w inny sposób.

Niedokrewny jest zazwyczaj słabowitym lub chorym.

Skończonym obrazem niedokrewności jest błednica u dziewcząt. Twarz dotkniętej błednicą jest blada, biaława, często żółtawo-brunatna. Szczególniej wargi i dziąsła mają wybladły kolor, powieki są znużone, wszędzie przebija się osłabienie, chudość, brak ciepła, pochylone trzymanie się — istny obraz choroby. Dalszemi znamionami są: bicie serca, oddech ciężki, brak oddechu przy chodzeniu po schodach, ból głowy, ból w krzyżach, bezwładność, kurcze, kurcz żołądka, osłabione trawienie. Ludzie tacy mają często upodobanie w potrawach, które nie są organizmowi pożyteczne ani też dać nie mogą dobrej krwi.

Jedynem, pewnem na to lekarstwem jest przeby-

wanie chorego ustawiczne na świeżem powietrzu, w pokoju jak najmniej, a opalać go w zimie nie wiele. Ubranie nie powinno być nadto ciepłem, ani zbyt do ciała przystającem, aby powietrze wszędzie przystęp znalazło. Tacy chorzy powinni o ile możności unikać stęchłego powietrza jak n. p. w piwnicy, zamkniętych przestrzeni, zadymionych izb, jeść zaś tylko dobre, łatwo strawne pokarmy: mleko, dobry chleb, zupę z chleba i potrawy z prostej zrobione mąki. Jeść mało, na raz 2—4 łyżek pełnych chleba, im częściej, tem lepiej: żołądek bowiem mało ma soków, a więc nie strawi go prędko, i ztąd dolegliwości w żołądku. Ruch i praca na świeżem powietrzu (nie należy jednak nigdy nad siły pracować) pomnażają krew, a zdrowie zwolna samo wróci.

Zabiegi wodolecznicze są następne: W tygodniu 3—4 razy wstać z łóżka w nocy, omyć się całkowicie i znowu położyć się do łóżka; stać we wodzie aż po za łydki przez 1 minutę; równocześnie ramiona zanurza się we wodzie; tak 2—3 razy w tygodniu.

Skoro chory na niedokrewność lub blednicę jest bardzo osłabionym i mało ma naturalnego ciepła, to należy z początku brać ciepłą wodę tak do omywań jak i na kąpiele; do wody można domieszać soli lub octu. Dla podniesienia apetytu dobrze jest zażywać codziennie 3 razy po 2—3 łyżek piołunowej herbaty. Znakomitym środkiem przeciw blednicy jest mączka kredowa; zażywa się ją codziennie 2 razy (zawsze raz na koniec noża i rozpuszczając w 4—6 łyżkach wody).

Gdy wskutek powyżej podanych zabiegów nastąpiło polepszenie, natenczas zamiast omywań brać kąpiele nożne i półkąpiołki 2—3 razy w tygodniu; później polanie górne i kolan, tylko nie zbyt często.

Uboga dziewczyna przy pracy nie łatwo dostanie błednicy.

N i e d o k r e w n o ś ć u d z i e c k a. Matka przynosi syna pięcioletniego. Chłopak jest tłusty, trzyma się

dobrze, jest więc dobrze zbudowany, tylko na twarzy jest bladym tak, że to kolor raczej umarłego, a nie zdrowego dziecka. Nie ma życia ani ruchliwości, nie ma apetytu ani sił, krótko, jest on niedokrewnym, a cały organizm tak nieczynny, że raczej podobny do starca. Wielu lekarzy leczyło chłopaka bez skutku. Dwóch lekarzy zaleciło pić wino, stan jednak pozostał jednakowy, tylko dziecię nabrało do wina największej odrazy, podobnie jak i do innego jedzenia. Jak go leczyć?

1) Codzień naciągnąć dziecku koszulę zmaczaną w ciepłej wodzie, w której gotowało się siano.

2) Codzień omywanie całkowite wodą i octem.

3) Kazać mu o ile możności często chodzić boso po pokoju, lub na świeżem powietrzu. Jeść proste domowe potrawy, pić wodę i mleko (ale w małych dawkach 2—3 łyżki). Tak robić przez dni 14. Po tym czasie:

1) Codzień chodzić we wodzie nie bardzo zimnej aż poza łydki przez 3—5 minut.

2) Codzień omywanie całkowite wodą i octem.

3) W tygodniu 1—2 razy naciągnąć koszulę zmaczaną w słonej wodzie lub w odwarze ze siana. Zabiegi te robić znowu przez dni 14; a potem przez połowę.

Cierpienie nóg.

Urzędnik uskarża się na długo już otwartą ranę w nodze, która mu wielce przeszkadza w pracy. Rana jest poniżej łydki, dość duża, i płynie z niej codziennie wiele nieczystości; więcej straszniejszym jednak niż rana i zapalenie wydaje mi się kolor nogi. Jest ona w około czarno-siną. Lekarzy radziłem się kilku. Prócz innych rzeczy, kazali mi pić wiele mineralnej wody. Wszystko nadarmo.

Pan ów liczy lat 45, jest silnie zbudowany; skłonny do otyłości. Twarz dosyć różowa; poznałem zaraz, że jest amatorem piwa. Kąty oczu mętne, oczy same nieco żółtawe, uszy bardzo czerwone. Zapytany, czy się

zresztą czuje zdrowym, odrzekł: „nic mi nie brakuje, apetyt mam najlepszy, biboszem nie jestem, ale smakuje mi wyśmienicie 2—3 szklanek piwa codziennie. Cierpienie moje czysto miejscowem, z rodzaju tak często zdarzających się bólów nóg.“

Wszyscy tego rodzaju chorzy — wyjątki zdarzają się tak rzadkie jak kruki białe — uskarżają się zawsze na bolejącą lub ropiącą ranę i są tego zdania, że gdy ta się zgoi, to już dobrze. A jednak po przeciwnej stronie jest słuszność. Należy wpierw uzdrowić ciało i wyprowadzić z niego złe soki, a otwór rany zagoi się sam ze siebie. Zdaniem mojem często jest szkodliwem usiłowanie zagojenia otworu i zamknięcia fórtki, którą nieraz szuka może ocalenia chore ciało. W górach zebrane wody przebijają sobie otwór i oto płynie kryształowe źródło. Podobnie zdarza się w niejednem ciele; niezdrowe soki, napływają do jednego miejsca i cisną i napierają, aż sobie przebiją otwór. Natura sama wskazuje, jak sobie może i chce dopomódz. My zaś wiążemy jej, że tak powiem ręce i nogi, zatykamy i zasmarowujemy jej drogę ratunku. Jeżeli następstwem tego jest zagłada i zniszczenie organizmu, niechaj się nikt temu nie dziwi.

Poradziłem urzędnikowi, aby brał przez dni 14 codzień opaskę dolną przez $1\frac{1}{2}$ godziny i dwa razy dnia omywał górną połowę ciała silnie wodą; prócz tego raz w tygodniu para na głowę przez 20 minut. Zabiegi te odświeżą ciało i wzmocnią go do wydzielenia chorych soków. Po 14 dniach wrócił chory znowu. Pierwsze jego słowa były: „mówiłem poprzednio, że nie jestem chory, teraz wiem jednak, że byłem bardzo chorym. Chodziłem po schodach z trudnością, gdyż ciężko było mi oddychać. Zawsze miałem nienaturalne wzdęcie. Gdym o tem z bojaźnią mówił lekarzowi, zwrócił mi uwagę na to, że przecież się starzeję. Teraz jednak — ciągnął dalej urzędnik — czuję się całkiem inaczej niby nowonarodzonym. Oddycham lekko i jest mi tak dobrze! Chimery i dziwactwo niszczyło mię pierwej, teraz mam

wyśmienity humor, a jedzenie i picie smakuje mi jak nigdy przedtem. Że mi też pierwej o tem nie mówiono, i tak nie leczono. W tych 14 dniach, — kończył pacyent, — wyszło wiele uryny; na ciele a szczególniej w brzuchu czuję, że mi jest o wiele lżej; boleści w nodze już ustają, a rana zdaje się goić. Co mam dalej czynić, aby zupełnie uzdrowić nogę i ciało?"

Urzędnik brał tygodniowo jeszcze 2 opaski dolne przez ½ godziny i codziennie silne polanie górne. Na nogę przykładał codziennie 2—3 razy lnianą szmatkę zmaczaną w letniej wodzie. Prócz tego nic na nogę przykładać nie wolno. Skoro źródła nie zasycają więcej złe soki, ustanie cieczenie, a źródło samo wyschnie. Znowu po 14 dniach wrócił rozpromieniony urzędnik; przy zdrowem ciele miał znowu zdrową nogę. Od tego czasu nie przestał nigdy wysławiać uzdrawiającej siły wody. Ważnem jest bardzo, aby uzdrowiony dla zapobieżenia nagromadzenia się nowych chorób otwórczych materyi brał jeszcze czas dłuższy jeden lub drugi z powyższych zabiegów. Wybrać z nich powinien takie, które mu służą najlepiej.

2. Agata chorowała dłuższy czas na nogę, która się od czasu do czasu otwierała, a potem sama goiła. O rozlicznych, nieuniknionych smarowaniach zamilczę, gdyż by mię to irytowało. Pewien lekarz przyrzekł jej uzdrowienie, gdyby przez dłuższy czas spełniała jego radę. Ułożono nogę dosyć wysoko, że leżała w łóżku wyżej od brzucha. Prawie nagle opuściły ją boleści. Na ranę przyłożono jakąś drobnostkę, co to było nie wiem i przywiązano ją dobrze. Chorej było doskonale, nie miała boleści w nodze, a gojenie robiło wielkie postępy. Wreszcie rana się zamknęła. Wnet uczuła Agata, że ma ciężką głowę i zawrót, ale nie robiła sobie z tego wiele. Tymczasem w nocy ogarnęła ją taka bezwładność i omdlenie, że przywołano lekarza, a ten oświadczył, że chora zdaje się być blizką śmierci. W nocy o 12 godz. została zaopatrzoną, i 5 dni potem leżała bez ruchu. Oddychała z trudnością i była bezprzy-

tomną jakby oszołomioną. Szóstego dnia wróciła przytomność i z trudnością kilka słów wymówiła. Bez niczyjego rozkazu zrobiła sobie sama mokrą opaskę na około ciała i na chorą nogę. Drugiego dnia spuchła noga i poczęła gwałtowniej boleć; ale głowa przestała boleć i przytomność wróciła. Agata odważnie robiła dalej opaski na brzuch i nogę. Połowa nogi zaogniła się silnie i otworzyła się rana po dniach 5. Uzdrowienie w podobny sposób jak wyżej nastąpiło łatwo. Agata znowu była zdrową, jak pierwej.

Co było przyczyną omdlenia? Jeżeli chłopiec staje dęba (nogami do góry) musi wtenczas napływać krew do głowy. Podobnie i tu napędzone ku górze soki wskutek wzniesionego położenia nogi, uderzyły na pierś i głowę i oto przyczyna owych fatalnych objawów. Opaski ściągnęły je napowrót ku dołowi, woda otworzyła ranę a chorowite materye, znalazłszy otwartemi dawniejsze drogi, zwróciły się ku nim; wnet odetchnęły piersi swobodnie, a głowa odzyskała przytomność.

Gdybyż to każdy, kto ma takie rany, chciał usłuchać słów powyższych! Wiem dobrze, że niektórzy lekarze nowszej szkoły inne mają w tym względzie zapatrywania. Dla wielu jednak i dla mnie, wszystko na tym punkcie zostanie po dawnemu. Uważam i nazywam taką otwartą ranę, którą sobie sama utworzy natura dla wyrzucenia niezdrowych soków, jak długo one płyną, ubezpieczeniem zdrowia i życia. Iluż to ludzi umarło nagle, gdy im się nogi zgoiły! A któż o tem nie wie, że śmierć wcale niedalekim jest gościem, gdy takie otwarte rany zasklepią się w późniejszym wieku.

3. Leży przedemną list, w którym stoi: „I znowu zaczyna się moje cierpienie nóg. Reumatyczny ból głowy i zębów, na który przed 14 dniami okropnie cierpiałem, opuścił mię zupełnie, odkąd mię noga boli. Zawsze coś mię boli, albo jedna, albo druga część ciała. Mam zazwyczaj ból dwojaki; albo boli mię górna część ciała, najczęściej zęby, a gdy tam ustanie, poczynają dokuczać nogi: trudno mi powiedzieć, które cierpienie jest gor-

szem. A jeżeli które z tych cierpień nie zjawia się z siłą i gwałtownością, natenczas jestem niezdrów na całem ciele".

Jak żywe srebro wznosi się i opada w barometrze, tak niektóre cierpienia przenoszą się w ciele z jednego miejsca na drugie. Podagra, róża wędrująca są takimi wędrującymi ptakami. Jako trzeci towarzysz przyłącza się do nich i nasza choroba z tą różnicą, że nie objawia się zewnętrznie jak róża i podagra, lecz wewnątrz ukrywa swe tam i sam krzyżujące się drpgi.

Trzema oddziałami atakować powinien lekarz te choroby.

W naszym wypadku opaska krótka atakuje flanki tj. uprząta owe materye, które są w drodze od głowy ku nogom, albo od nóg ku głowie. Częściej zastosowana wydziela je i odbiera im ochotę do dalszych wędrówek. Ubocznie działa także na cierpiące miejsca, odcinając powrót złym sokom, które wyruszyły w drogę. Para nożna a później polanie dolne atakuje jedno skrzydło, cierpienie w nogach. Rozpuszcza materye chore i wyprowadza je. Zimne omywania albo zamiast nich płaszcz hiszpański działają na centrum, na całe ciało. Dodają ciału siły i mocy, aby do szybkiego dopomagało uzdrowienia.

Zabiegi pójdą więc tym porządkiem: opaska krótka, (małe zawijanie) 2 omywania całkowite w jednej nocy, znowu opaska krótka, para nożna i w końcu płaszcz hiszpański.

Na wewnątrz, jako wojska pomocnicze, doskonałą jest herbata z centuryi, szałwii i mięty. Pierwsze dwie działają oczyszczająco, trzecia goryczką swoją wspiera soki żołądkowe.

Podaję tu jeszcze 2 sposoby leczenia otwartych ran w nodze; pierwszy przyda się niejednemu wieśniakowi i biedakowi, któremu nie tak łatwo o urządzenie kąpielowe, drugi odpowiednim będzie nawet dla panów.

4. Pewien dobrze odżywiony wieśniak, mrużył do mnie wcale roztropnie oczkami — czy na seryo lub z szyderstwa, nie wiem tego — i rzekł: Księże, mam otwartą na nodze ranę. Nie macie też i dla mnie jakiej wody? Dlaczegóż nie, dobry przyjacielu, odpowiedziałem. Zrób więc tak: idź do domu i rozłóż na swem legowisku lub łóżku koc wełniany lub dość grube płótno. Wyszukaj potem między workami jaki stary, wytarty, dlatego bo nie sztywny. Zamaczaj go dobrze w zimnej wodzie, wykręć nieco i w kostyumie Adama (tak jak cię urodziła matka) wskocz do niego. Albo jeżeli to lepiej brzmi w twych uszach, naciągnij worek delikatnie niby eleganckie spodnie. Rzuć się potem szybko na łóżko i przykryj ciepło kocem lub derką i pierzyną". Mrugające pierw oczęta stały się naraz tak dużemi jak kółka od pługa i mokre ze strachu przed wodą. „I rób tak — brzmiał surowy wyrok — w pierwszym tygodniu codzień raz przez 2 godziny". Wieśniak był spoconym przy odejściu; zrobił tak jak mu było nakazanem. W przeciągu dni 50 naciągnął sobie worek 25 razy i noga została uleczona. Z radości podskakiwał nietylko z powodu uzdrowionej nogi, ale i dlatego, że w worku nabrał tak wyśmienitego humoru. Poradziłem mu, aby zabieg ten jeszcze niekiedy powtarzał. Dwa razy nie potrzebowałem mu powtarzać tego. Z radością przyrzekł mi na podziękowanie, że tę workową kuracyę będzie cały rok robił. I dotrzymał słowa.

Jak szorstko strasznie brzmi w niejednem uchu, opisanie pierwszego sposobu leczenia (w istocie takiem ono jednak nie jest) tak znowu krótko i po pańsku opiewa drugie: *a*) Wziąść w tygodniu 2 razy ciepłą kąpiel z trojaką przemianą — najlepiej kąpiel z owsianej słomy. *b*) 2 razy w tygodniu opaskę dolną (zawijanie dolne) przez $1\frac{1}{2}$ godziny, albo zamiast tego płaszcz hiszpański przez $1\frac{1}{2}$ godziny.

Dla przestrogi następujący przytaczam przypadek.

5. Dosyć otyłemu, ale nadzwyczaj zdrowemu panu zrobiła się na nodze otwarta rana, która mu wielce do-

kuczała. Szukał ratunku we wodzie i leczył się nią 12 dni. Nie mógł się dość nadziwić, że mu tak lekko i dobrze idzie. Ale pocóż ta rana otwarta mówił, proszę mi ją zagoić! Kto to uczyni, skróci ci życie, ja tego nie uczynię za nic w świecie, odpowiedziałem stanowczo. To zmartwiło go i odszedł. Była to jesień. Na wiosnę, jak później słyszałem był w kąpielach mineralnych, a wróciwszy do domu używał rozmaitych środków, aby raną zamknąć. Udało mu się i przez 6—8 tygodni cieszył się zagojoną raną. Wnet otworzył się na grzbiecie w pośrodku krzyżów ogromny wrzód. Lekarze przecięli go na krzyż głęboko. Wszelako zamiast nieczystości trafili na wielką twardą powierzchnię. Do dni dwunastu nastąpiło zatrucie krwi i położyło koniec silnemu życiu. Takich i tym podobnych przykładów możnaby wiele naliczyć.

6. Przyszedłem do pewnego domu. Młody człowiek wskutek polecenia lekarza trzymał właśnie nogę w ciepłej wodzie aż po kolana. Woda miała być tak gorącą ile tylko mógł wytrzymać. Wielkie boleści powiększała gorąca woda jeszcze bardziej. Noga od kostek aż do łydki obrzmiała w dwójnasób, a opuchłość powyżej kostek zaogniła się tak i zafarbowała, że bliskiem było pęknięcie zaognionego miejsca.

Nie mogę tego pojąć jakie może mieć zadanie gorąca woda, która zdrowego nawet człowieka oparza, przy tak gwałtownem zapaleniu jakiegoś członka, od którego aż gorącość zawiewa i to nawet nie krótka kąpiel, nie jednorazowa, ale dłuższa i częsta. Ów pan rozdrażniony oświadczył, że dłużej wytrzymać nie może, aby mu wzięto wodę precz z przed oczu. Kazałem spełnić jego rozkaz i poradziłem mu następnie, aby zamiast wrządku kazał sobie przynieść wody z ziół, zamaczał w niej miętką szmatkę i przyłożył na miejsce najwięcej zaognione, a na to na wierzch większe dosyć miękkie płótno zamaczane w zimnej wodzie okręcić tak, aby zakrywało całą nogę od kostek aż do łydek (przychodzi naturalnie jeszcze sucha opaska.) Oba te okłady powtarzać tak

często, aż noga pocznie na nowo boleć i piec. Młody człowiek usłuchał mojej rady; po 2 dniach mógł znowu chodzić. Wrzód pęknął. Aby materyę prędzej rozpuścić i wyprowadzić, przyłożył na wrzód woreczek lniany napełniony zaparzonem sianem. W 10 dniach była noga uleczoną i służyła dalej jako wierny poddany z odmłodzoną siłą do noszenia i chodzenia.

7. Możny pan opowiada: „Co roku cierpię na nogi; trwa to 2—3 tygodni, a potem znowu na rok zdrowy jestem. Moje nogi są zawsze nieco wrażliwe. Zanim owo cierpienie przychodzi, palą mię one, a niekiedy czuję gwałtowne kłócie. Poczem opuchają nogi dosyć silnie aż do kolan. Kiedy puchnąć zaczynają opuszczają mię nieco bóle, nie zdolnym jednak jestem do żadnej roboty. Czy nie można zaradzić tej chorobie.“ Odpowiedź była: Można następnymi zabiegami. 1) W tygodniu 1—2 razy naciągnąć lniane skarpetki zamaczane w ciepłej wodzie, w której gotowała się owsiana słoma. Na mokre skarpetki owija się sucha flanela i przez 2 godziny zatrzymuje tę opaskę (można ją zrobić wieczór). 2) W tygodniu 1 opaskę krótką przez 1½ godziny. Kto jeszcze 5—6 tygodni 1—2 razy tygodniowo używa tych zabiegów, zapobieży z pewnością swojej chorobie.

8. Wieśnak przychodzi i pokazuje swoje opuchnięte nogi, od dołu aż po kolana jednostajnie twarde w dotyku i pokryte wielkiemi, czarnosinemi plamami. Nogi te bolały go bardzo, że często całemi nocami nie mógł sypiać; prócz tego, od czasu do czasu, jak miał nogi opuchnięte, był umysłowo cierpiącym, melancholijnym i według własnego zeznania życzył sobie nieraz śmierci. Apetyt zły, wygląd chorowity.

Zabiegi: 1) co tydzień 1 para nożna, ale w pierwszym tygodniu 2; 2) w tygodniu 2 razy naciągnąć koszulę zmaczaną w wodzie z owsianej słomy, przez 1½ godziny; 3) 2 razy w tygodniu zawinąć się od pach począwszy aż do dołu przez 1½ godziny; 4) co noc owinąć nogę aż do kolan płótnem zamaczanem w wo-

dzie, w której gotowało się 2 łyżki *Foenum graecum*. Właśnie te owijania przyczyniły się w szczególniejszy sposób do uśmierzenia boleści i do zmiękczenia obrzmienia. Zażywał odwar z *Foenum graecum* (2 razy na koniec noża ugotować w garnuszku wody, dzieląc na 3—4 dawki w czasie jednego dnia).

Inne cierpienia nóg.

Pani choruje latami na nogi. Od czasu do czasu otwierała się jedna z nóg, z rany wychodziło wiele nieczystości a po kilku tygodniach goiła się. Aby uwolnić się od swych dolegliwości używała następnych zabiegów: 1) w tygodniu 3 razy w nocy wstawszy z łóżka omywanie całkowite, poczem napowrót do łóżka, 2) raz w tygodniu płaszcz hiszpański, 3) nogi były owinięte od rana do południa lub do wieczora płótnem zmaczanem w odwarze siana, dobrze wykręconem; po wierzchu flanela. Na ranę, długą i szeroką na 3 palce, a pozbawioną skóry przykłada posmarowane na szmacie ugotowane *Foenum graecum*. Wyciąga ono wszystkie niezdrowe soki, uśmierza rozpalenie i ból goi, gdy wyprowadzoną została materya chorobotwórcza. Co 2—3 dni owija chorą nogę zaparzonem sianem, które wygnieciono dość dobrze, i przykładano je bezpośrednio do nogi ciepłe, (ale nie gorące)—na 2 godziny. Wewnętrznie: codzień raz na koniec noża szarego proszku i codzień 1 filiżankę herbaty ze 4—5 ugotowanych zielonych liści bzu.

Wrzody na nodze.

Biedny zarobnik miał przez kilka miesięcy otwartą na nodze ranę; otwór długim był jak palec, a szeroki na 3 palce. Człowiek ten w najpiękniejszych jeszcze latach miał prawie zawsze wielkie boleści i rzadko kiedy mógł spać przez kilka godzin. Wyglądał bardzo chorowito i stracił wszelką odwagę. Dałem mu radę, aby przykładał na zranione miejce ugotowane

Foenum graecum, smarując je na szmatkę, jak plaster, a na to obłożył całą nogę od kostek aż poza łydki świeżymi liśćmi podbiału i na wierzch naciągnął pończochę. Każdego ranka i wieczora musiał odmieniać plaster i świeże przykładać liście. Zażywał co 2 godzin 2 łyżki herbaty z *Foenum graecum*. Przy tem mógł bez przerwy oddawać się swym obowiązkom. W 14 dniach zgoiło się $\frac{2}{3}$ rany. Zarobnik wyglądał całkiem zdrów i czerstwo, nie miał boleści i sypiał dobrze. W 3 tygodnie później noga była całkowicie zgojona. *Foenum graecum* bierze się łyżeczkę od kawy i gotuje w małym garnuszku ($\frac{1}{2}$ litra wody przez 1 minutę,) odcedza się i zażywa łyżkami. Uśmierza ono wêwnętrzną gorączkę i z wewnątrz działa lecząco.

Obłąkanie.

Musi to być strasznem, kiedy spadnie na kogo noc duchowa, gdy człowiek nie jest więcej człowiekiem, lecz nierozumnem staje się zwierzęciem. Przed 50, 40 laty należały umysłowe choroby do rzadkości. Dzisiaj powiększa się ich liczba (jak i wszystkich innych chorób) w zastraszający sposób. Domy dla obłąkanych jakkolwiek liczne, są przepełnione i nie wystarczają wcale. W niektórych miejscach budują poza granicami wielkich miast prawie cale dzielnice dla obłąkanych. Straszną jest rzeczą przechodzić się po tych cmentarzach żyjących. I to jest ten człowiek, który tak wielkie rzeczy zdziałać może? Niech nas Bóg uchowa od takiego nawiedzenia! Myśli te nasuwają się poważnie usposobionej duszy przy zwiedzaniu tych zakładów. W nich są zupełnie obłąkani. Wiele jednak setek, ba, wiele tysięcy jest ludzi, napół umysłowo cierpiących, którzy okropnie wiele cierpią, a rzadko pomocy doznają! W interesie prawdy mogę powiedzieć, że b a r d z o w i e l k a l i c z b a takich nieszczęśliwych szukała u mnie ulgi i uzdrowienia. Z szczególniejszą miłością i troskliwością opiekowałem się każdego czasu właśnie tymi opuszczonymi i nieszczęśliwymi ludźmi. Zamało

byli oni chorymi, aby się kwalifikowali do domu obłąkanych — ale niezdolnymi do żadnego zawodu. Utrapienia takich umysłowo-chorych niezliczone są i rozmaite, trudno je opowiedzieć lub opisać. Jak latem w najgorętszy upał południa brzęczą najgorzej komary, podobnie w gorącym mózgu tych biedaków najszaleńsze myśli wyprawiają nikczemne orgie. Jedni nienawidzą swego dotychczasowego, ulubionego zawodu, drudzy nie chcą się modlić. Ten lęka się ludzi i nienawidzi ich, ów nienawidzi samego siebie; tamten życie chce sobie odebrać i t. d. Ile głów, tyle dziwactw.

U wszystkich chorych którzy do mnie w przeciągu 30 lat przychodzili, znalazłem zawsze jakąś przyczynę choroby. Albo choroba była dziedziczną, więc od dzieciństwa w zarodku, albo pochodziła z fizycznych ułomności (wad cielesnych), ze sposobu życia, lub była następstwem przebytych chorób*).

Na jeden punkt zwracam uwagę, dla uniknięcia złudzeń. Przy ocenieniu tych przypadków zupełnie trzeźwym pozostać należy, nie unosić się, i nie być łatwowiernym. Ostrzegam więc przed porywczem i owem niedorzecznem postępowaniem, które w takich przypadkach jasno widzi zaraz coś nadnaturalnego najczęściej rodzaj opętania djabelskiego. Nawet w tych razach, w których każdy mógłby wierzyć, że istny djabeł opanował chorego, — wypędził go pospolity strumień wody.

W dotychczasowej mej praktyce nie zdarzył mi się ani jeden przypadek, w którymby nie pomogły naturalne środki odpowiednio użyte. Trzymam się silnie wiary i porządku nadnaturalnego, jako jedynej łodzi ratunkowej ludzkości, i nie odrzucam — Boże uchowaj —

*) "*Mens sana in corpore sano*" mówili starzy. Zdrowy duch może mieszkać tylko w zdrowem ciele. Można tu przypomnieć, o wielkim wpływie jaki wywiera kraj na ludzi, pałac lub mokra, wilgotna chata na jego mieszkańców. Czyżby z ciałem i duszą było inaczej, o ile, że obydwoje tak ściśle są połączone i tylko razem tworzą całość?

najmniejszego punktu i żadnej kreski z tego przeświadczenia wiary.

Nigdy jednak nie chciałbym dać sposobności przeciwnikom do szyderstwa i zaczepek religii.

Ci, do których to należy rozumieją mnie.

1. Brat przyprowadza siostrę, która twierdzi, że w jej piersi mieszka zły duch. Wie ona dużo o szatanie, ale szatan wie o niej wszystko, zna nawet najtajniejsze myśli; on kieruje nią, prowadzi i panuje nad nią. Jej brat jest nierozsądnym, jeszcze nierozsądniejszym jest proboszcz, a najnierozsądniejszym lekarz. Dlaczego? Mówią mi bowiem, abym sobie przyprawiła inną głowę, porzuciła swoje głupstwa i ich słuchała. Skoro raz szatan panuje nad kim — dodaje chora, natenczas traci głowa swoją władzę. — Trudno opowiedzieć jak ta biedna, gwałtownie i niesfornie unosiła się gniewem przeciwko tym trzem osobom.

Gdybyż oni spokojnie milczeli — wiedzieli przecież, kogo mają przed sobą — byłaby się chora nierozdrażniała tak gwałtownie, a ja miałbym łatwiejszą pracę.

U takich chorych wszystko zależy od sposobu postępowania z nimi. Nie sprzeciwiałem się jej więc żadnem słowem, rzekłem tylko: „W istocie, z twojemi piersiami jest źle." Chora była tem zadowolona, i już pozyskałem ją sobie. Powzięła natychmiast zaufanie do mnie, jak świadczyła o tem jej odpowiedź. „Kto nie chce wierzyć — brzmiała ona — że mam djabła w sobie, ten nie będzie mógł go wypędzić..."

Zaufanie znaczy u mnie tyle co: „chory uleczony jest w połowie, a praca twoja jest więcej niż do połowy dokonaną." Chora przyjmowała to, co jej dawałem; brała zabiegi bardzo regularnie jak przepisywałem. W 6 tygodniach była zupełnie uzdrowioną.

Zapewne niejednego to interesuje, co tej osobie brakowało. Wyglądała wzburzona. Rysy twarzy zapadły, ręce zimne, nogi jeszcze zimniejsze, na piersiach czuła mocne ciśnienie, a w żołądku odrazę do każdej

potrawy. Wszystka krew, jak się zdawało; nabiegała do piersi. Pierwszem zadaniem było uporządkować krążenie krwi i przywrócić w ten sposób jednostajną ciepłotę nataralną i uporządkować pracę całego organizmu.—Tym celem stała chora codziennie 2 razy w zimnej wodzie powyżej łydek przez 2 minuty, a potem chodziła wiele, aby ogrzać nogi jak najprędzej; potem trzymała całe ramiona w zimnej wodzie codziennie 2 razy przez 2 minuty, poczem wprawiała je w ruch w jakikolwiek sposób, aby rozgrzać je możliwie szybko. 2 razy dnia kazała sobie, leżąc w łóżku, omyć silnie wodą i octem plecy, piersi i brzuch. Zabiegi te stosunkowo słabe trzeba robić przez dni 14. Gwałtowne rozdrażnienie opuściło ją, chociaż djabeł siedział jeszcze zawsze w zagmatwanej głowie. Zapadłe rysy twarzy ożywiły się. Po 14 dniach przepisałem silniejsze zabiegi. Chora brała opaskę dolną naprzemiany z półkąpiołkami (przez $\frac{1}{2}$ minuty, poczem następywało zawsze omycie górnej połowy ciała) i płaszcz hiszpański Trzy te zabiegi robiła przez 3 tygodnie. Potem na zakończenie leczenia brała tygodniowo 1 omywanie całkowite i 1 opaskę krótką przez 1 godzinę. W ten sposób został mniemany djabeł wypędzony, a niezakłócony spokój nastąpił w miejsce rozdrażnienia.

2. Ubodzy rodzice przyprowadzili 10-letniego syna i powiadają co następuje: „Ile razy dzwonią do kościoła, zaczyna chłopak szaleć; w gwałtowny i okropny sposób straszne miota przekleństwa i złorzeczenia, których nie słyszeliśmy w życiu. Złorzeczy tak długo, póki ostatni nie zniknie człowiek na kościelnej drodze. Potem ustaje. Skoro jednak po skończonem nabożeństwie pierwsza wyjdzie z kościoła osoba, poczyna kląć na nowo i klnie znowu aż wszyscy przejdą i nikogo nie widzi więcej. Gdy my się modlimy, on przeklina, gdy my przestaniemy i on przestaje. Straszna to rzecz. Robiliśmy rozmaite rzeczy ale nie pomaga nic a najmniej perswazya, która czyni go jeszcze gwałtowniejszym. Matkę swoją porwał w swe ręce, niby w szpo-

ny i wstrząsł nią tak gwałtownie, że niepodobna było uwierzyć zkąd chłopiec posiadać może tyle siły. Radziliśmy się kilku lekarzy, ale nic nie pomogło."

Chłopak wyglądał osobliwie: cera wybladła, rysy twarzy w najwyższym stopniu dzikie, włosy stały prostopadle do góry, niby kolce jeża. Gdy zamierzałem dotknąć się jego ręki, chciał mi skoczyć do oczu. Dwóch księży którzy widzieli stan ten okropny, mówiło: „kto wierzy w opętanie, musi powiedzieć, że jest ono w tym przypadku."

Cierpienie to od początku uważałem za całkiem naturalne i nie omyliłem się wcale; w 6 tygodniach uzdrowiony był chłopak zupełnie. Kazałem mu codziennie naciągać koszulę zmaczaną w wodzie słonej na 1—1½ godziny i omywać się całkowicie raz codziennie wodą i octem. Tak przez dni 14. W 3 tygodniu brał jednego dnia koszulę (jak wyżej); drugiego przez pół godziny kąpiel ciepłą na 28o R. na przemiany z kąpielą zimną (½ minuty); trzeciego dnia omywanie całkowite. Tak znowu przez 2 tygodnie. Piątego tygodnia wystarczyła mokra koszula, w szóstym i ostatnim ciepła kąpiel z szybkiem omywaniem zimnem.

Zmiana i polepszenie nastąpiły szybko. Całkiem pierw zimny chłopiec, nabrał znowu ciepła, stracony apetyt powrócił i zajadał z wielkim gustem mleko i mączne potrawy, które mu z radością podawali rodzice. Opętanie zniknęło.

Czytelnik zapyta może, dlaczego nie używam w tego rodzaju chorobach żadnych zimnych polewań, gdy przecież w naszych zakładach dla obłąkanych leczą szaleńców tuszami przedewszystkiem? Zdaniem mojem (a nie narzucam nikomu) nie powinien myśliwy, chcąc wywabić lisa z nory, strzelać przed jego otworem. Lepiej zrobi jeżeli chytrego mykitę przynętą jakąś (n.p. kurczęciem lub prosiątkiem) zaprosi do łaskawego wyjścia. A teraz słuchaj czytelniku. Gdy choroba wewnątrz jest, to i materya chorobotwórcza jest wewnątrz. Rozpuścić ją i wyprowadzić znaczy wywabić lisa i zło-

wić go. Tusz jednak ani rozpuszcza ani wyprowadza. Skoro jednak owa materya rozpuszczoną i wyprowadzoną została, natenczas tusz lekki ma jakiś sens, natenczas i mnie się on podoba.

3. Przed 4 laty przychodzi do mnie dziewczyna i opowiada: „Mój brat jest w domu obłąkanych już dłużej jak rok. Uznali go za nieuleczalnego. Obecnie i ja mam objawy zupełnie te same, które u brata poprzedziły chorobę. Dotąd służyłam, lecz musiałam opuścić służbę, gdyż pracować nie mogę. Jeżeli nie otrzymam pomocy, pójdę i ja wkrótce do domu obłąkanych za moim bratem."

Na rozmaite zapytania otrzymałem odpowiedź, że ma zmienny apetyt, raz dobry, raz zły; gdy ją opuści rwanie w stawach, odzywają się boleści w piersiach; że jej wypadła więcej aniżeli połowa włosów przedtem gęstych i długich. Było jasnem, że tu zepsute bardzo soki sprawiają spustoszenie, a najpewniejszym znakiem ich zupełnego usunięcia będzie to, gdy włosy na pół gołej czaszce, znowu z dawną siłą rosnąć na nowo zaczną.

Chora używała zabiegów w następnym porządku: najpierw codziennie koszula mokra, zmaczana w wodzie słonej lub zmieszanej z octem; codziennie letni półkąpiołek przez 1 minutę z omywaniem zimną wodą górnej połowy ciała. Było to lato. Chodziła codziennie wiele boso, szczególniej po rannej rosie — to skutkowało dobrze. Tak robiła przez trzy tygodnie. Potem nastąpiły ciepłe kąpiele naprzemiany ze zimnemi, wreszcie opaska dolna (chora używała do tego worka) zamaczana w odwarze ze siana. Leczenie aż do zupełnego odzyskania zdrowia trwało 3 miesiące. Silny i gęsty porost włosów świadczył o gruntownem wyleczeniu. Dziewczyna wyszła później za mąż i jest zdrowa aż do dnia dzisiejszego.

4. Proboszcz, w swojej gminie wielce szanowany i lubiany, z zagranicy, przybył do mnie zupełnie zniechęcony. Mówił, że nie może więcej pełnić swoich obo-

wiązków. Stan jego, który objawił się wielkim smutkiem, osowiałością. niezdolnością do studyowania, spowodował już raz jego sąsiadów konfratrów, że odwieźli go do zakładu. Tam pozostał przez kilka tygodni i wrócił spokojniejszy, ale nie wyleczony do domu. Radził mi się, co ma czynić, opuścić parafię, czy nie. Wyglądał na pozór zdrowo, czerstwo i silnie, co u takich chorych, tak łatwo w błąd wprowadza i powodem jest wielu surowych, niesprawiedliwych i niemiłosiernych sądów*). Kto przypatrzył mu się bliżej, spostrzegł, że miał oko mętne, bez blasku, cerę sinawą, włos zaumarły.

Zabiegi były trojakie: Para na głowę i nogi; zimne polanie górne i dolne; częste chodzenie po mokrych kamieniach, albo stanie we wodzie przez 3—4 minut. Po kilku dniach nastąpiły ciepłe kąpiele naprzemiany z polaniem górnem i dolnem. Szóstego dnia kuracyi pokazały się sine wyrzuty na całych plecach. Im więcej występywały, tem lepiej miał się chory. Kiedy materya chorobotwórcza została zupełnie wydaloną, odzyskał proboszcz zdrowie. Leczenie trwało 14 dni. Z nową ochotą wrócił gorliwy kapłan do swojej parafii.

Obłęd opilczy.

Mężczyzna 36-letni pił wiele piwa, a jadł mało -- żywił się niejako piwem. Gdy piwo znajdowało się jeszcze w żołądku, natenczas czuł się silnym; skoro jednak piwo strawione zostało, narzekał na osłabienie.

Rozwinął się u niego obłęd opilczy tak silny, że nawet młodzi ludzie zauważali, że nie ma zdrowych zmysłów. Skarżył się prócz tego na reumatyczne dolegliwości, kurcze i niekiedy na ból głowy. Opilstwo

---

*) Równie niedorzecznością jest, jeżeli się przypisuje otyłość obfitemu jedzeniu i piciu (zazwyczaj są tem utrapieni skromnie żyjący ludzie) jak również, gdy się sądzi z wyglądu umysłowo chorych, o zdrowiu ich ducha, a wszystko zwala tylko na skrupuły i chorobliwą fantazyę.

jest nadzwyczaj trudnem do wyleczenia, ale ten pacyent miał wyjątkowo silną wolę i wszelkiemi ofiarami chciał uwolnić się od swej nędzy.

W przeciągu 3 tygodni następne zabiegi uleczyły go zupełnie. Co dzień brał 2—3 zabiegi w tym porządku jak następują: 1 dzień: *a)* polanie górne i kolan, *b)* stać w wodzie, chodzić w wodzie, ramiona w wodzie trzymać, *c)* polanie pleców. 2 dzień: *a)* półkąpiołek, *b)* polanie górne i kolan. 3 dzień: *a)* nasiadówka, *b)* polanie górne. 4 dzień: *a)* półkąpiołek, *b)* kąpiel całkowita. Tak robił dalej aż do uzdrowienia wszelkie chorobliwe objawy zostały usunięte, wygląd poprawił się zupełnie, dobry apetyt wrócił, opuściła go całkiem ochota do namiętnego picia. Muszę na to zwrócić uwagę, że w czasie leczenia wystąpiły na najrozmaitszych miejscach ciała wyrzuty wydzielając jadowite materye.

Cierpienie ócz (upośledzenie wzroku).

Agata przychodzi i skarży się: „3 lata trapił mnie gwałtowny ból głowy tak, że nieraz całemi nocami spać nie mogłam. Nogi moje zawsze są zimne, skoro opuści mnie ból głowy, natenczas takie same bóle mam na plecach, że często całkiem sztywną jestem. Na kilka mil w około radziłam się wszystkich lekarzy; żaden mi nie pomógł. Od pół roku wzrok mój jest tak słabym, że zaledwie widzieć mogę domy, a jeżeli jakiś czas to potrwa, to zostanę ślepą zupełnie."

Agata brała: 1) co tydzień 2 razy koszulę zamaczaną w słonej wodzie i zawijała się wełnianem kocem przez 1½ godziny;

2) W tygodniu 2 razy krótka opaska zmaczana w wodzie, w której gotowało się siano — ciepła, przez 1½ godziny;

3) Co dzień przez 1 minutę polewać wodę na kolana, a potem używać ruchu; tak przez 2 tygodnie.

W trzecim tygodniu brała codziennie polanie górne i kolan rano, a po południu półkąpiołek; oprócz tego chodziła codziennie 3 minuty w wodzie. W czwartym tygodniu tak samo. Po 4 tygodniach zniknął napływ krwi do głowy, wzrok odzyskała na nowo, albowiem przyczyna choroby (napływ krwi) została usuniętą; nogi były ciepłe, a choroba uzdrowiona. Później dla wzmocnienia całego ciała brała Agata po 3 półkąpiołki w tygodniu.

Bielmo na oczach.

Urzędnik przyprowadził 9-letniego chłopca, chorującego na oczy. Obie źrenice widziały tak mało, że biedny chłopczyna z trudnością mógł sam chodzić. „Dlaczego przychodzicie do mnie?" „Moje dziecko, odpowiedział ojciec, było przez dłuższy czas w zakładzie dla chorób ocznych, zkąd wypuszczono go z oświadczeniem, że jest to skrofuliczne zapalenie rogówki a więc choroba trudno-uleczalna. Okrutna to rzecz, chłopiec ma dopiero lat 9, a już ślepy." Jedno oko było już tak zamącone, że tylko z trudnością można było odróżnić częściowo źrenicę, Było to dla chłopca zupełną ślepctą. Drugie oko zakrywała niby chmura; jak ostatni krawędź słońca zachodzącego za chmury smutnie przyświeca, tak świecił jeszcze ostatni skrawek jasnego pierwej oka przed smutnym zachodem zupełnym.

Pierwsze spojrzenie powiedziało mi, że pożałowania godny chłopak, nie tylko na oczy chorował. Cały organizm był najzupełniej wynędziałym i podupadłym, zbiedniały i tak zniszczony, że każdemu przychodziło na myśl, iż dziecko to chore jest na całem ciele a zdawało się, na suchoty. Żadnego apetytu, żadnego życia, wychudzony, skóra zupełnie sucha; potarłszy szybko ręką, proch z niej leciał formalnie. A więc nie same oczy, całe ciało było chore, bardzo chore. Starajmy się

więc najprzód wyleczyć je, może się później otworzą i oczy.

Rozpoczęliśmy od tego, że zdjął noszone dotąd okulary. Chłopak musiał codziennie ile możności jak najwięcej chodzić boso po mokrej trawie, lub po mokrych kamieniach i codziennie omywano mu mocno plecy, piersi i brzuch 1—2 razy. Po jakimś czasie nastąpiły na miejsce omywań półkąpiołki, a potem-kąpiele całkowite, nigdy dłużej nad 1 minutę. Między tem, dla odmiany, brał mokrą koszulę zmaczaną w słonej wodzie przez 1½ godziny. Zadaniem tych zabiegów było rozbudzić nowe życie, nową czynność w organiźmie, wzmocnić i uleczyć ciało.

Specyalnie na oczy t.j. do ich oczyszczenia i wzmocnienia używałem kilka wód ocznych. Najpierw wodę aloesową (bierze się proszku aloesu raz na koniec noża i gotuje kilka minut w ½ litra wody); 3—5 razy dziennie wymywał nią sobie dobrze oczy, szczególniej wewnątrz powiek. Aloes rozpuszcza, czyści i uzdrawia. Potem nastąpiła woda ałunowa (2 razy na koniec noża ałunu rozpuścić w szklance wody) do silnego omywania 3—4 razy dziennie. Ałun gryzie i czyści. Później wziąłem wody miodowej (pół łyżki miodu gotuje się w garnuszku wody przez 5 minut) i kazałem omywać codziennie 3 — 5 razy, szczególniej wewnątrz. Chłopak odżył na nowo, siły od tygodnia do tygodnia przybywały, wygląd był świeży, zdrowy i kwitnący, duch i ciało wróciły zwolna na właściwe tory. W kwitnącem ciele zajaśniały na nowo tak długo zamknięte oczy; świeciły dla rozkoszy rodziców jasno i pogodnie. Chłopak widzi tak dobrze jak i jego szkolni koledzy. Niktby nie uwierzył, że dziecko było kiedyś tak wynędzniałe.

Jestem tego mocnego przekonania, że tak bardzo schorzałe oczy były tylko obrazem i następstwem jeszcze więcej znędzniałego ciała. Jak z więdniącego pnia liście i kwiecie opada, tak muszą w ciele dotkniętem charłactwem i oczy być chorobliwe. Jeżeli pień pędzi

na nowo, wtenczas pędzą, zielenią się i kwitną także na nowo liście i kwiaty.

Trudność w oddychaniu (chroniczny katar płuc.)

Kapłan podaje, co następuje: „Jestem dobrze zbudowany, zdrów zawsze i silny; od trzech kwartałów jednak jestem tak zaflegmiony, że tchu mi brakuje, a kiedy przyjdzie kaszel i brak oddechu, myślę, że się uduszę. Miałem pierwej znakomity, dźwięczny głos, teraz mówię, że ledwie mnie zrozumieć mogą; jestem tak znużony, że chodzić nie mogę. Radziłem się kilku lekarzy i powiedzieli mi, że to jest częścią katar tchawicy, częścią katar piersiowy."

Zabiegi*): Codziennie 3 razy lub 4 polanie górne, i co dzień 2 razy chodzić w wodzie aż po za łydki; tak przez 4 dni. Potem codzień 2 polania górne, 1 polanie pleców, półkąpiołek. i chodzenie w wodzie; tak przez 5 dni. Trzy razy w tygodniu chustkę trójkątną (szal). Po tych 5 dniach: codziennie półkąpiołek, polanie pleców, polanie górne i kolan. W krótkim czasie leczenie było ukończone. Wyrzucił nie do uwierzenia wielką ilość flegmy. Codzień wyglądał lepiej, oddychał lżej, głos był czystszy, usposobienie weselsze. Szkodziło mu pierw ubranie za gorące i brak ruchu.

Osłabienie muszkułów.

46-letni kowal przychodzi i skarzy się: „Ręce moje od 2 lat tak opadły na siłach, że nie mogę już władać młotem. Nietylko $\frac{2}{3}$ siły straciły moje ramiona, ale schudły więcej niżeli o połowę. Zresztą byłbym dosyć zdrów. Teraz znowu czuję od $\frac{1}{2}$ roku, że moje nogi stają się słabszemi i pobolewają mię wieczorem. Apetyt

---

*) Wszystkie te zabiegi nie każdy sobie może aplikować, kto cierpi na trudność w oddychaniu; dla niejednego byłyby one za mocne. W ogólności zastrzegam, że nie można używać w jednym dniu kilku zabiegów.

dosyć dobry, ale nie taki jak pierwej. Na krzyżach i w lędźwiach czuję często gwałtowne prężenie“.

Na chudych rękach z trudnością odnaleść można żyły; poznać łatwo, że ramiona się nie odżywiają, ztąd osłabienie, sztywność i zimno. Zastoiny krwi na karku (kręgach) i jego otoczeniu mogły być przyczyną, że krew nie mogła rozchodzić się jednostajnie we wszystkich kierunkach.

Kowal trzymał 14 dni codziennie raz całe ramiona we wodzie z odwaru siana przez ½ godziny i raz w innym dnia czasie 2 minuty w zimnej wodzie; prócz tego 3 razy tygodniowo chustka trójkątna. Już podczas tej kuracyi zjędrniały ramiona, żyły nabrzmiały, rozeszły się. Po 14 dniach brał codziennie polanie górne i dolne; 2 razy w tygodniu ciepłą kąpiel ze siana; i 2 razy zimną kąpiel ramion. Odjechawszy zdolnym był napowrót do swojego zawodu. Wewnętrznie zażywał w czasie leczenia codziennie 20 kropli piołunu w ciepłej wodzie.

Oparzenie (popieczenie skóry).

Chata wieśniacza spaliła się. Przy ratunku upadł wieśniak w ogień i poparzył sobie twarz i ręce tak, że nikt go rozpoznać nie mógł. Lekarz obłożył miejsca sparzone i skórę na głowie spustoszoną kilkoma plastrami. Z palców i z połowy ramion wisiała skóra i ciało w kawałkach. Na pół zrozpaczony wśród szalonej boleści błagał nieszczęśliwy śmierci, aby od tej boleści uwolniony został. Lekarz oświadczył, że uzdrowienie jest wątpliwą rzeczą.

Przypadek zrządził, że właściwy proboszcz właśnie gdzieś wyjechał. Zastępywałem go przez 3 dni w parafii, więc wezwany poszedłem do nieszczęśliwego człowieka. Nie mogłem znieść narzekań. Przemyśliwałem nad tem, jakby ulżyć okropnej niedoli i młodemu nieszczęśliwcowi przynajmniej pomódz o tyle, aby spokojniej mógł umrzeć. Kazałem odjąć wszystkie owe już

stwardniałe, nalepione plasterki, zrobiłem szybko gęsiem piórem papkę ze surowego białka, lnianego oleju i kwaśnej śmietany, i aby przystęp powietrza zewnętrznego zamknąć, obłożyłem tą maścią ile możności grubo i gęsto cierpiące miejsca. Na to położyłem lniane, zużyte, a wskutek tego miękkie mokre szmatki, a jako okrywę, na wierzch, dobrze przylegające suche sukno (flanele). Co 2 godziny zdejmowało się delikatnie sukno, a szmatki moczyło się zapomocą gąbki na nowo ostrożnie, ale obficie, ażeby przeszkodzić schnięciu i sprawiającemu boleści przylepianiu się. Rano i wieczór odejmowało się także wilgotne szmatki i prędko ile możności na starą maść nakładano nową. Nie do uwierzenia, w jak krótkim czasie wyleczył się chory. Pierwszy zaraz zabieg ucieszył mię wielce i zdaleka błysła mi gwiazda nadziei; zatrzymałem to jednak dla siebie. Okropne boleści ustały bowiem już po kwadransie a grożące kurcze, nadejście których zwiastowały owe znane niesamowite drgawki na całem ciele, zostały odwrócone.

Wewnętrznie kazałem mu zażywać 2 razy codziennie na ochłodzenie łyżkę oliwy. Pod szczelnie przystającą pokrywą utworzyła się nadzwyczaj szybko nowa skóra. W uleczeniu dopomagała ściśle przestrzegana czystość. Zaraz po pierwszym dniu codziennie kilka razy spłókiwano starannie wszelką ropę letnią wodą. Lekarz oświadczył, że uważa uzdrowienie za cud prawie. Nie myślałem nigdy, aby tak okropne oparzenia mogły się zgoić.

2. Górną połowę ciała oparzył płomień naftowy posługaczowi tak okropnie, że ramię jedno, połowa piersi i jedna strona głowy była czarną oparzeliną, miejscami z żółtemi i czerwonemi plamami. Skórę można było wszędzie ściągnąć. Widok był okropny, a nieszczęśliwy cierpiał rozpaczliwe boleści. Postępowanie zupełnie takie samo, jak poprzednie, ocaliło go. Po 4 tygodniach wrócił do swego pana i do roboty.

Niedopuszczenie przystępu powietrza, utrzymanie

we wilgoci szmatek, przykładanie na nowo chłodzącej maści, i wielka czystość są głównemi wymaganiami i warunkami do szybkiego wyleczenia oparzelizny.

W małych oparzeniach (dla kucharzy i kucharek jest to ważne) domowym środkiem jest najpierw kwaśna kapusta i woda z kapusty. Kapusta bierze się świeża, kładzie na oparzone miejsce i zawiązuje się. We wodzie z kapusty macza się 3—4 razy w dniu szmatkę przykłada i dobrze przywiązuje. Gdyby czysty sok z kapusty był za ostry, (gdyby gryzł mocno i palił) trzeba go rozpuścić zwykłą wodą, Niektórzy przykładają utarte kartofle, marchew, inni przekładają nad nie olej lniany lub jaki inny olej, przykładając go i zasłaniając szczelnie watą. Wszystkie te środeczki są dobre.

3. Osoba zajęta przy kuchni oparzyła sobie kipiącą wodą i z dołu buchającym ogniem rękę i przedramię odstęp aż do łokcia. Lekarską pomoc miała natychmiast, lecz pomimo najstaranniejszego leczenia po wielu tygodniach trudno było ranę zagoić. Użyła więc przezemnie podanych środków, które zaraz po upływie pierwszego dnia uśmierzyły boleści i zwolna dokonały uzdrowienia.

Były następne: 1) całą oparzeliznę obłożyła białkiem i oliwą, grubo ile możności, i okręciła wilgotnemi szmatkami; w pierwszych dniach odmieniała okład 2 razy i robiła świeży, 2) złe soki i nieczystości z oparzeliny wyługowało i wyprowadziło zaparzone siano. Podczas gojenia utworzyło się wiele wrzodów; aby je usunąć używano ugotowanego *foenum graecum*. Środkami temi używanemi na przemiany, została ręka, którą za zgubioną uważano, wyleczoną.

Ospa.

Co na małą skalę szkarlatyna, to ospa na wielką. Złośliwą jest szkarlatyna, ale jadowitszą jest ospa czy to zwykła czy czarna*). Leczy się ją w obu przypad-

*) Czarna ospa nie jest inną chorobą, jak ospa zwykła,

kach jednakowo. Mówią zwyczajnie, że chory umrzeć musi, gdy krosty nie wystąpią na wierzch. Dlatego najlepiej i rozsądniej jest wyprowadzić jak najprędzej treść ospową na powierzchnię skóry, zapobiedz w ten sposób zatruciu na wewnątrz i starać się o jej szybkie usunięcie.

Sześć osób, chorych na zwykłą ospę, uleczono, myjąc ich tak często, ile razy powiększyła się gorączka a niespokojność była nie do wytrzymania. Z początku koniecznem było omywać co godzinę, później co 2; po kilku dniach 2—3 razy dziennie. Siódmego dnia owi 6 chorzy zdrowymi byli zupełnie. Nic prawie nie jedli, a to jest najlepiej; pili za to dość wiele, co znów nie szkodzi, jeżeli się pije w małych dawkach. Gdybyż na to uważali chorzy! Pić wiele naraz, nie gasi na długo pragnienia a pomnaża niespokojność.

Sam nieraz dziwić się musiałem, jak po zabiegu powyższym, po prostem omywaniu pokazywały się krosty zawsze na powierzchni skóry. Pokazywały się jako małe, spiczaste podwyższenia, występując ze skóry, pododobnie do żab, które głowę z wody wystawiają. Omywaj tylko bez najmniejszej lękliwości. Im prędzej i punktualniej się to stanie, tem prędzej utworzą się pryszczyki, tem prędzej zostanie, wyprowadzoną treść jadowita. Zanim ona przetworzyć się zdoła we wrzody, zostaje, że tak powiem, precz zmyta.

I jeszcze jedno: trzeba dostarczyć chorym świeżego powietrza, którego dawniej tak się lękano i nieżyczono go sobie. Niech stoi zawsze choćby małe okienko otworem, któremby ono wcisnąć się mogło.

Omywanie robić należy tak szybko, aby skończyć je co najwyżej w 1 minucie. W ten sposób leczy się łatwo u dorosłych ospa a u dzieci szkarlatyna. Przypo-

---

lecz występuje u wątłych ludzi i charłaków, przybierając wskutek wybroczyn krwi w krostach barwę ciemną. Najczęściej jest śmiertelną. P. T.

minam tu, że zabieg najłagodniejszy jest najlepszym.

2. Cztery osoby chorowały także na ospę. Uzdrowione zostały naciąganiem codziennie 2—3 razy mokrej koszuli, zamiast omywań. Płaszcz hiszpański mógłby ją także zastąpić. Po 1 godzinie zdejmowano koszulę a naciągano znowu, gdy niespokojność i gorączka były wielkie. W ostatnich dniach robiło się to 1—2 razy najwyżej. Po 8 dniach kuracya została ukończoną a śladu najmniejszego nie było z owych blizn ospowatych, które nie jedną twarz okropnie zeszpeciły na całe życie.

3. Fryderyk nie może chodzić, czuje znużenie we wszystkich członkach. Wygląda okropnie. Ma gwałtowny ból głowy, ciągle nudności i gniecie go gwałtownie w piersiach. Przywołano lekarza. Ten odrzekł, że są to pewne oznaki ospy, która się w 2 dniach rozwinie. Fryderyk nie był tem zadowolony, a że słyszał o skuteczności wody, kazał sobie przynieść do izby wannę z wodą i postawił ją obok łóżka. Co godzinę wchodził do wody i omywał się silnie zgrzebnym ręcznikiem; nie upłynęła 1 minuta, a robota była skończoną. W 18 godzinach umył się chory 18 razy.

Zanim lekarz drugi raz przyszedł, był już Fryderyk zdrów, i gruntownie uleczony od zarodu ospy. Przez czas nic nie jadł, a pił tylko poczciwą wodę.

Coś podobnego słyszę o jednym przyjacielu, który idąc za moją radą, w ten sam sposób uleczył 4—5 osób w kilku dniach, gdy nagle opadła ich gorączka i wszelka była podstawa obawiać się wybuchu ospy.

Jeżeli w jakiem miejscu panuje ospa, szkarlatyna, lub inna wysypka — a pokazują się znamiona choroby, natenczas należy jak najprędzej używać zabiegów wodoleczniczych. Wyczekiwanie i obserwowanie „co też z tego się rozwinie“ złem jest zawsze. Ogień szerzy się dalej i szybko niszczy siły. Kto gasi zaraz, gasi najłatwiej. Po kilka dniach może ratunek być zapóźnym.

Skoro dziecko lub dorosły skarży się na ból głowy, uciskanie, ciężki oddech, kaszel, i mówi, że stracił siły, ochota do życia złamana, natenczas są to wskazówki, że już nadszedł czas do robienia zabiegów. Nawet w przypadkach, w których się pomylisz, zabiegi nigdy nie zaszkodzą,

Przypominam tu niektóre ogólne reguły: Omywawania powinny być ile możności krótkie i obejmować całe ciało chorego.

Po skończonem zabiegu należy okryć się starannie, (zamykając dostęp powietrza), ale nie ciężko.

Starać się należy o przewietrzanie pokoju, o ciągłe wprowadzanie świeżego powietrza, i uważać, aby prąd powietrza nie wiał choremu wprost na twarz.

Powtarzać należy zawsze omywanie za każdorazowem wzmaganiem się gorączki i niespokojności.

Nigdy nie przymuszać chorego, w szczególności ciężko chorego do jedzenia. Żołądek przypomina głodem, kiedy znowu usposobiony jest do pracy. Gwałtem wepchane mu potrawy, leżą w nim nieprzetrawione. Są one uciążliwe tylko; niekiedy stają się główną przeszkodą do wyleczenia a czasami są przyczyną przewlekania się choroby lub recydywy (powrót choroby).

Ileż głupstw dopuszczają się w tym względzie, szczególniej na wsi z niewiadomości! Wszystko schodzi się do łoża chorego i zmusza go w źle zrozumiałym zapale do jedzenia i picia. Przynoszą mu słodycze, łakotki i t. p. rzeczy, które w takim stanie działają jak trucizna. Popełnia się, jak mówiłem, głupstwa kolosalne i grzeszy z niewiadomości przeciw zdrowiu.

Gdy zjawi się apetyt, i chory doprasza się o stałe lub płynne pokarmy, to daj mu proste, (nie wiele słone, bez pieprzu, bez korzeni) łagodne, łatwo strawne, mało i nigdy aż do zupełnej sytości. Zalecam w dodatku dobrze ugotowane owoce. Woda, woda z winem, mleko są najlepszymi napojami chłodzącemi. O tem pamiętaj, aby cukiernik niebył kucharzem chorego.

W niektórych miejscowościach poczęto używać wody, jako lekarstwa przeciw ospie grasującej epidemicznie. Niestety we wielu przypadkach używano jej w sposób ostry i odstraszający. Byłoby do życzenia, aby ją powszechnie zastosowano w formie łagodnej i lekkiej;*) niejedno życie ludzkie mogłaby uratować woda. Według mego dotychczasowego doświadczenia ośmielam się twierdzić, że żaden chory na ospę, który prócz ospy wolny jest od innego ciężkiego cierpienia, nie uległby chorobie (wyjąwszy rzadkie wypadki). Ile razy czytam, jak w tym lub owym roku umarły setki lub tysiące od tej zarazy a raczej od poprzedzającej i towarzyszącej jej gorączki, to wtenczas opada mię smutek. Środek do gaszenia jest pod ręką, ale najczęściej nie używają ludzie ani kropli do ochłodzenia, do gaszenia gorączki. Bo i któż wie o tem? Oby nareszcie skuteczność i lecznicza siła wody, przyszła do właściwego znaczenia.

Leczenie ospy wodą, jest i z tego względu korzystnem, że materya jadowita nie wżera się nigdy głęboko, i dlatego blizny ospowate nigdy nie oszpecają oblicza.

Omywania, które zalecałem w powyżej podanych przypadkach, można zastąpić hiszpańskim płaszczem, który zakłada się codziennie 2 razy, we wielkiej gorączce i 3 razy przez 1—1½ godziny. Nie zapominaj nigdy kazać wymyć płaszcza po każdem zabiegu, gdyż każdą razą zawiera w sobie wielką ilość zaraźliwych materyi.

Inny zabieg robi się tak: zgrzebne lniane płótno złożone we dwoje macza się w zimnej wodzie i kładzie na piersi i brzuch jak okład górny (p. okłady), następnie w ten sam sposób robi się okład dolny. Przy wielkiej gorączce można ten zabieg powtórzyć 2—3 razy na ½ dnia.

---

*) Najdzikszego byka można pozbawić siły małem kółkiem zaczepionym u jego nozdrzy. Możesz go prowadzić gdzie chcesz. Łagodny zabieg jest owem kółkiem, który chorobie bardzo niebezpiecznej, że tak powiem, zakładam w nozdrza.

Cierpienie pęcherza.

Nauczyciel powiada: Chorobę moją uznali lekarze za „nerwowe cierpienie pęcherza i brzucha“. Od lat 15 cierpię na trudność w oddawaniu moczu; raz go mniej. raz więcej. Z początkiem tej wiosny wzmogło się cierpienie w wysokim stopniu. Często musiałem w jednej nocy mocz oddawać 15—20 razy wśród gwałtownego parcia. W obfitym osadzie znajdowało się wiele kryształów soli, później także śluz. Prócz tego cierpiałem na uparte zatwardzenie, wzdęcia, często, szczególniej w nocy miewałem gwałtowne wstrząśnienie ciała a głównie brzucha połączone z uczuciem zimnem, niekiedy także nerwowe drganie w nogach. Ustawiczny brak apetytu i snu osłabiły mię bardzo“.

Zabiegi były następne: 1. Co noc omywanie całkowite; 2. Jednego dnia opaska krótka, drugiego naciągnąć koszulę zamaczaną w ciepłej słonej wodzie. 3. Co dzień filiżankę herbaty ze skrzypu i 20 potłuczonych ziarnek jałowcu; pić ją przez 3 tygodnie.

W krótkim czasie wrócił sen i apetyt i znikła jedna choroba po drugiej. Pozostało tylko znużenie i boleść w nogach.

Na to używał. 1. Rano polanie górne. 2. Po południu polanie kolan. 3. Niekiedy półkąpiołek. Ostatnie resztki choroby wnet znikły.

Pląsawica, (taniec św. Wita).

Ojciec opowiada: „mam 10-letnią córkę, która od małego nigdy zupełnie zdrową nie była. Ząbkowanie szło jej bardzo boleśnie; myślano że umrze. Jedna noga była cieńszą niż druga. Teraz dziewczę ma pląsawicę; nie może jeść ni spać a okropnie patrzeć na nią, gdy ma kurcze. U wielu lekarzy szukałem pomocy, ale pogarszało się jej tylko“.

Dobry człowiecze, gotuj otawę przez ½ godziny we wodzie; weźmij dość dużo, aby woda była gęsta, daj

nieco do niej soli, zamaczaj w tem zgrzebną koszulę, wykręć i ubierz w nią dziecko. Otul je następnie dobrze wełnianym kocem i niech leży tak przez 1½— godzin. Gdy śpi, może i więcej leżeć niż 2 godziny, aż się obudzi. Rób tak przez 8 dni codziennie 2 razy; potem przynieś wiadomość.

Po 8 dniach wrócił ojciec mówiąc; Dziewczyna dostała wielkiej wysypki na całem ciele, szczególniej na plecach i piersiach — jest jednak wesołą zupełnie, kurcze ustały, może spać dobrze i ma już apetyt. Cóż mam czynić dalej?

Odpowiedź: Dawaj dziecku koszule ale co 3 dzień; rób tak przez 2 tygodnie a będzie zdrowem. Daj mu także kropli piołunowych z wodą do picia; 20 kropel co dzień. (patrz w aptece cz. II.)

Cierpienie płuc.

Gospodyni opowiada co następuje: Lekarze opowiadają, że mam katar płuc i krtani, że płuca moje są silnie zaatakowane. Dwóch lekarzy oświadczyło, że mi już nic nie pomoże, chciałabym więc zrobić próbę z wodą jeżeli mi i ona nie pomoże, zdaje się na wolę Bożą. Przez dwadzieścia dni brała kobieta codziennie 2 polania górne, a zaraz potem polanie kolan; 2 razy w tygodniu krótka opaska. Dalej codziennie 2 filiżanki herbaty z kopru włoskiego, z pokrzywy i babki. Po 3 tygodniach kaszel znikł, zaflegmienie ustąpiło zupełnie, siły wróciły, wygląd był świeży.

Podagra (dna).

Kto zaglądnie jesienią do Algau, zobaczy tu i owdzie, jak ludzie gnój rozrzucają. W najnowszych czasach przyjęli i oni nową metodę, która każdemu prawdziwemu gospodarzowi żółć drażni, a krew wzburza. Nie rozdzielają oni głodnej ziemi pożywienia jednostajnie jak pierwej, lecz z niewidzianem nigdzie mazgaj-

stwem, rzucają na chybił trafił jednej skibie 2—3 porcye, drugiej każą przez cały rok pościć. Cała robota podobna do zabawki kretów. Na wiosnę zasiewy kępiasty mają wygląd. Na jednych miejscach bujne porosty okazują źle użyty zbytek, a obok nich stoją nędzne, zmizerowane pustki, które wskutek macoszego i niesprawiedliwego traktowania, nic do stodoły nie przyniosą.

Obraz ten wydaje mi się bardzo podobnym do podagry.

Czem dla pola i łąki gnój, tem dla człowieka pożywienie. Czy i pod tym względem w rozmaitych stanach i położeniach życia panuje nierówność? Jeden jada codzień, co godzina do zbytku, drugi rok w rok odprawia post czterdziestodniowy. Cóż masz za jedzenie? pytano raz biedaka. Poszczę nie 40 dni lecz 365 — brzmiała odpowiedź. Skoro więc ktoś codziennie i co godzinę dodaje swojemu ciału za wiele, że organizm nie może tego zgwałcić, narządy nie mogą tego przerobić i zużytkować. Jakież więc muszą być następstwa? Kości n. p. potrzebują do swej budowy siarkę i wapno. Ale w silnych i pożywnych pokarmach dodaje się im może tak dużo materyału budowlanego, że wystarczyłby do zbudowania 2—3 nowych organizmów. Cóż się więc dzieje, cóż dziać musi? Tu tworzą się kępki (gęsta krew), tam bagna (złe soki) a w około kości gruz, piasek, wapno i kupy kamieni.

Kostki nabrzmiewają, zaogniają się i sprawiają długo trwającą, okropną mękę, aż owe chrząstkowate i zwapniałe guzy podagryczne zostaną przez boleść spalone i przeniosą się na inne miejsce. Jakkolwiek przykrem jest to cierpienie, mało jednak mają ludzie współczucia dla dobrze żyjącego podagrysty. Mówią zwykle, hulał sobie, używał, niechże więc teraz cierpi; nadmierne używanie, przyczyną jest cierpienia. Tymczasem mogą także i biedni ludzie, a nawet i bardzo biedni nawiedzeni być podagrą. Raz przyszedł do mnie biedny, nadzwyczaj pilny służący; dostał podagry w najwyższym

stopniu. Przyczyną choroby była zbyt wielka służbistość a zaniedbanie pielęgnowania ciała. Dziurawy miech wpędza powietrze nie do piszczałek organowych, lecz do dziur. Osłabione i napół chore narządy pracują często zamiast dla ciała, dla obrzmień (opuchłości), zamiast dla kości, dla narości.

Innemi przyczynami może być za wielkie natężenie, przemoczenie, przeziębienie i t. p. Podagra w wielkim stopniu, trapi wielu, podagra w małym stopniu, niezliczoną ilość ludzi. Dokucza ona jednemu na palcach u nóg, drugiemu na głowie, niektórym zewnątrz, innym wewnątrz ciała.

Prostych i nie bardzo osłabionych ludzi, którzy chętnie słuchają, a nie obawiają się ukłócia pchły, leczę z chęcią i najczęściej bardzo łatwo. Nie oddaję się jednak złudzeniom co do podagrycznych pierwszej kategoryi i ludzi z lepszego stanu. Mam z nimi wiele utrapienia i najczęściej wodą wyleczyć ich nie można, nie chcą bowiem słuchać, jęczą pod podwójnym jarzmem zniewieściałości i strachu przed wodą. Zresztą możnaby i tych uzdrowić jak i innych podagrystów.

1. Dygnitarz cierpiał od 4 tygodni na gwałtowny ból nogi. Znajomi nazywali go żartobliwie dalszym członkiem „bractwa podagrystów". Poty wyleczyły go za pierwszą razą. Ale po roku wróciło cierpienie znowu i przykuło go do łóżka na 12 tygodni. Parzył się doskonale i doskonale pocił; ale same poty nie uleczyły go po raz drugi. Przysłał więc do mnie z oświadczeniem, że wszystko zrobi cokolwiek zażądam, aby tylko owa straszna choroba po drugi raz nie wróciła. W kilku tygodniach została ukończona główna kuracya. Gdy woda spadnie na niegaszone wapno ono pęcznieje i rozkrusza się — tak rozeszły się obrzęki (narośle) gośćcowe pod działaniem rozmaitych zabiegów. Później powtarzał pacyent od czasu do czasu jeden lub drugi zabieg, i o ile wiem w ostatnich latach nie wróciła więcej choroba.

Używał zabiegów jak w następnym przypadku:

2. Kapłan przysłał do mnie umyślnego z wiadomością, że palą go nogi niby żywem ogniem; — jest zrozpaczonym, — co ma robić na to? Kazałem zaparzyć siano we wrzącej wodzie, wyjąć je, wygnieść, rozłożyć na chusty, położyć bolejące nogi w środek i dobrze obwiązać po wierzchu chustami i opaską. Po 2 godzinach to samo siano na nowo zamaczać w odwarze ze siana wygnieść i na nowo je obwiązać na nogi. Czy za drugim razem obwiążesz siano letnie, albo chłodne lub całkiem zimne — obojętną jest rzeczą. Chory kapłan czynił, jak poleciłem. Po pierwszej połowie dnia ustąpiły gwałtowne bóle, po 3 dniach był chory zupełnie od bólów wolnym.

Gdy nie ma kto siana, niech weźmie owsianą słomę a chusty lub opaski któremi ją przywiązuje zamacza w odwarze. I to ziele znakomicie skutkuje w tej chorobie. W cierpieniu tem, działa się przedewszystkiem rozgrzewająco, a raczej rozpuszczająco.

Ostrzegam tu przed dość częstem złudzeniem. Skoro tylko chorego przestaną nogi boleć, myśli natenczas, że już zupełnie jest zdrowym. Wielki popełniłby błąd, ktoby zaraz przerwał dalsze leczenie. Po nożnych opaskach nastąpić musi kilka zabiegów całkowitych, na całe ciało, aby wyprowadzić z niego reszty ostre soki. Najlepiej wziąść w pierwszych trzech tygodniach 2—3 razy płaszcz hiszpański (przez 1½—2 godzin), w następnym miesiącu kilka ciepłych kąpieli z odwaru siana lub owsianej słomy z 3-krotną przemianą.

3. Zarobnik zapadł na podagrę ciężką. Naciągał 3 razy w tygodniu worek, który maczał poprzednio w odwarze gorącym z owsianej słomy potem brał w tygodniu 2 kąpiele z gałązek świrkowych na 33—35 st. R. z 3-krotną przemianą. Co drugą noc omywał się wstawszy z łóżka zimną wodą. Po trzech tygodniach był dość wyleczonym, ale brał jeszcze czas jakiś w jednym

tygodniu 2 razy worek, w drugim kąpiel ciepłą jak wyżej. Wkrótce wstąpił wzmocniony na nowo do służby, którą aż do dziś pełni wybornie.

4. Studniarz pokazuje mi guzy podagryczne na palcach u rąk i nóg. Często palą go nie do wytrzymania. Podagra pochodzi z przemoczenia.

Co 2 dzień ciepłą kąpiel, jak wyżej, co 2, 4, dzień naciągał worek. To wyleczyło go zupełnie i w krótkim czasie. Ręce obwiązywał sobie na noc zaparzonem sianem.

5. Biedny gospodarz dostał gwałtownego rwania w członkach Czy to pochodziło z podagry lub innej choroby, nie wiedział; czuł tylko okropne boleści, które go czyniły do pracy niezdolnym.

Właśnie koszono siano. Poradziłem mu, wleść na kópę siana, które było rozparzone, i zakopać się w niej i przykryć tak, izby mu z tego gorącego grobu wyglądała tylko głowa. Zrobił jak powiedziałem, i spotniał już po kwadransie tak, że całe ciało pływało niby we wodzie. 6 razy w 10 dniach wgrzebywał się w tę kąpiel ze siana, i wyleczył się gruntownie.

Nie mógłbym każdemu coś podobnego poradzić. Kto jednak sam doświadczył, ten zna wielką i rozpuszczającą siłę takiej pary siana.

Zastarzałe, głęboko wkorzenione cierpienia można wyprowadzić taką nieszkodliwą parą. Według mego doświadczenia działa taka para w sianie bardzo skutecznie, jeżeli zaraz po niej weźmiesz zimny półkąpiołek i omyjesz sobie górną połowę ciała silnie.

Nie jestto tak głupiem i naciągniętem, jakby się komuś wydawało. Prócz wielu biedaków potwierdzają to dwaj jaśnie wielmożni praktycy. Owi możni panowie 15-toma takiemi parami w sianie uzdrowieni zostali i pojąć nie mogli, jak można było dokonać przemiany odrodzenia organizmu w tak prosty sposób środkami tak pojedyńczymi.

Nie waham się twierdzić, że słabsze reumatyzmy, kurcze, resztki i pozostałości po ciężkich chorobach, łatwo wyleczyć zupełnie 2—4 kąpielami w sianie.

Widzisz więc, kochany wieśniaku, jakieto masz w domu skarby. Spróbuj raz tylko. W lecie, w jesieni, gdy jesteś bardzo znużonym rzuć parę garści siana na wrzącą wodę i zostaw niech wychłodnie. Taka kąpiel nożna przez 15 minut wyciągnie ci znużenie ze wszystkich członków.

A gdy czujesz rwanie lub palenie, bądź roztropnym! Dajesz codziennie bydłu lecznicze ziele. Nie omieszkajże i dla zdrowia swego ciała korzystać z jego leczniczej siły.

Inne cierpienie podagryczne.

1. Gospodarz opowiada: „Mam często okropne rwanie w głowie, szczególniej przy zmianie powietrza, że niezdolny jestem do pracy. Boleści atakują także moje plecy szczególniej górną łopatkę, gdy jednak opadną do nóg, nie mogę chodzić. Jeżeli wypiję szklankę piwa, zaraz odzywa się cierpienie w głowie. Ponieważ już miesiącami tak strasznie cierpię, niezdolny jestem do porządnej pracy a życie już nieraz mi obmierzło.“

Zabiegi: 1) w tygodniu 2 ciepłe kąpiele z owsianej słomy na 30st. R., przez $\frac{1}{2}$ godziny; zaraz potem silne omywanie lub króciutka kąpiel zimna. 2) Codzień polanie górne i kolan. 3) 3 razy w tygodniu omywanie całkowite, szybko ile możności, gdy był spocony lub w nocy z łóżka wstawszy. 4) Codzień rano i wieczór filiżanka herbaty z 4—6 świeżych liści bzowych; drobno się kraje i 5 minut gotuje.

W 4 tygodniach gospodarz zdrów był zupełnie a znajomi mówili, że odmłodniał na twarzy.

Aby choroba nie wróciła, brał co miesiąc kąpiel, a 1—2 razy w tygodniu omywał się cały — będąc w potach lub nocą z łóżka wstawszy.

2. Rzemieślnik skarży się: „Opuchły mi mocno obie nogi, są sztywne, nie opuszczają mnie nigdy boleści, nieraz nie mogę zasnąć w nocy ani na godzinkę. Najgwałtowniejszy jest ból szczególniej w członkach; ramiona są sztywne i bolą mię; apetyt mam, gdy jednak jem, wzdyma mnie, że oddychać nie mogę; w głowie zawrót, szczególniej wstawszy rano, że nie wiem, gdzie jestem. Miałem wielu lekarzy, lecz stan zdrowia ciągle się pogorszał; często życzyłem sobie śmierci." Opowiadający był silnie zbudowany, podobny raczej do otyłego piwowara a nie do rzemieślnika, jakkolwiek proste jadał pokarmy; nie pił wiele piwa. Lat ma 50. Zdaniem lekarzy pierwszą przyczyną choroby było stłuszczenie serca.

W 5 tygodniach uwolnionym został od wszystkich swych licznych cierpień i cieszył się, że znowu odzyskał zdrowie. Cóż mu pomogło? 1) Obwiązywał nogi sianem najpierw codzień potem co 2-gi dzień. Siano kładło się na gołe ciało, na wierzch płótno ciepłe, dobrze zawiązując przez 2—3 godzin. 2) Co 2gi, później co 4-ty dzień naciągał koszulę zmaczaną w odwarze siana. 2) Gdy znikły obrzmienia na nogach brał codzień polanie górne, p. kolan i półkąpiołki. Tak przez 5 tygodni.

Porody.

Młoda kobieta porodziła 3 martwych dzieci; martwiło ją to bardzo i niepokoiło, zwłaszcza gdy lekarz oświadczył, że nigdy dziecięcia nie doniesie. Pocieszyłem ją i zrobiłem nadzieję, że na przyszłość ominie ją nieszczęście, jeżeli zabiegami wodoleczniczymi wzmocni i uzdrowi swój organizm. Dla zrozpaczonej kobiety brzmiały te słowa prawdziwie jak radosne poselstwo.

Rozpoczęła hartować się najłagodniejszymi zabiegami. Zwolna przywykła do mocniejszych, aż doszła i pozostała przy półkąpiołkach i kąpielach całkowitych.

W przeciągu 3 lat, urodziła radującemu się ojcu troje zdrowych, silnych dzieci.

2. Pani chorowała na tyfus; miała bóle głowy doprowadzające ją do rozpaczy. Krewni przenieśli ją z miasta na wieś, aby tam spokojnie umarła. Biedna niewiasta miała zostać przytem matką. Zasięgano u mnie rady; poleciłem opaski krótkie. Wnet ustały bóle głowy. Aby wszelaką mieć pewność, radzili się krewni doktora, który ją pierwej leczył, czy nie byłaby dobrą dla niej opaska. Ten orzekł, że pierwsza opaska będzie przyczyną zawczesnego porodu. Tymczasem zanim przyszła ta wiadomość, wzięła już 6 opasek. Chora została sama uzdrowioną i urodziła szczęśliwie zdrowe dziecię.

Postrzał.

Agata przychodzi i opowiada: „Mąż mój dzisiaj w nocy, nie wiem z jakiej przyczyny, dostał okropnych boleści w plecach między łopatkami.

Cierpienie sięga ku prawej łopatce. Często, gdy sie chce poruszyć, krzyczy z bólu. Usiąść nie może wcale. Postrzał ów miał już kilka razy, nigdy jednak nie był tak mocny. Cóż więc ma czynić?" Odpowiedź: Jeżeli omyjesz cały grzbiet co godzinę ciepłą wodą i przykryjesz go dobrze, to zniknie ból wkrótce. Można także robić ciepłe okłady i zmieniać je co godzina. W 3—4 godzin za zwyczaj przestaje dokuczać gwałtowne cierpienie. Później można omyć grzbiet jeszcze dwa razy zimną wodą i octem.

Postrzał zdarza się częściej na krzyżach i sprawia wielkie boleści. I w takim przypadku pomoże najprędzej: położyć się na ciepły okład, zmaczany w gorącej wodzie z octem. Wystarczy za zwyczaj zmienić okład 2—3 razy co godzinę.

Poty nóg.

„Krzyż pański doprawdy z tymi potami nóg, które trapią moje podeszwy i prześladują mnie nieustan-

nie.” Tak skarży się niejeden, ba, wielu nawet. „I dla czegóż to—pytają—raz zimne nogi jak lód, drugi raz palą i pieką i cuchną tak okropnie.”

To jest prawda; ale jeszcze większym krzyżem, jeszcze smutniejsze następstwa sprowadzają nie rzadko powstrzymane poty. Znam pewnego pana, któremu poradzono, aby codziennie po kilka razy omywał sobie nogi zimną wodą, to pocić się przestaną. Naturalnie zmniejszyły się poty, wreszcie ustały zupełnie. Jakież następstwa ztąd? Ostatnie rzeczy gorsze od pierwszych: przykra i niebezpieczna choroba pomściła powstrzymane poty. Pytam każdego rozsądnego: Czy mogło być inaczej? Kto chce wypędzić lisa z jamy, nie powinien zatykać mu dziury. Takiego myśliwego wygwiżdżą wróble na dachu a zające siedząc na tylnych skokach kpić będą z niego.

Poty nóg pochodzą ze złych soków, które także zapowietrzają i napół zgniłemi czynią naczynia, w których się znajdują. Oto przyczyna strasznego cuchnięcia. Wypędza ono z domu ludzi a nawet zwierzęta, i zmusza do unikania chorego dotkniętego tą chorobą.

Cóż czynić na to? Gdy suknia wpadnie w dziegieć i śmierdzi z daleka, nie będziesz ją czyścił w ten sposób. że od czasu do czasu omyjesz ją gąbką. Ale zrobisz ług mocny, suknię w nim wymoczysz, wygotujesz i w ten sposób żywiczny wyciągniesz dziegieć. Podobnie wypierze dobrze nogi z potu, kto wszystkie zgniłe i gnijące soki, choćby one najgłębiej tkwiły, rozpuści i omyje, czyli precz wydali. Prócz tego trzeba uzdrowić i wzmocnić naczynia, o ile one ucierpiały od zgnilizny.

Leczyć tę chorobę najlepiej i najpewniej w ten sposób: obie nogi okręca się zupełnie w chusty, (opaski) zamaczane w odwarze siana lub gałązek świerkowych. Takie opaski wyiągają zgniłe soki, a oba zioła działają zarazem wzmacniająco i uzdrawiająco. W 10 dniach bierze się 5—6 takich opasek; potem przez 14 dni codzień 1 ciepła kąpiel nożna (sięgająca aż do ły-

dek) przez 10 minut z 5-raką zmianą a za każdą razą omyć zimną wodą (przez 1 minutę), w końcu wystarczy w tygodniu jedna opaska nożna jak wyżej lub 1 kąpiel nożna. Gdy przestaną się nogi pocić dobrze jest przez kwadrans chodzić boso po mokrej trawie. Kto nie ma do tego sposobności, niech się przechadza boso po pokoju przed spaniém. Nie do uwierzenia, jak korzystnie orzeźwiająco i hartująco działa świeże powietrze na uwolnione z niewoli wełny i skarpetek nogi, rozkoszujące się złotą wolnością. *Probatum est!* Ćwiczenie robi mistrza!

Poty ciała (niezdrowe).

Nietylko pocą się nogi, pocić się może niezdrowo i ciało. Możny pan pocił się w nocy tak, że rano mokrym był cały materac, poduszka i kołdra. Był to ciężki dlań krzyż, który go zawsze przed spaniem napełniał trwogą.

Do przykrości przyłączyła się druga nie mniejsza nieprzyjemność. Pomimo największej troskliwości i najstaranniejszego otulenia, nie mógł się w zimie uwolnić od wiecznego kataru. A przy tem nowe ciągłe pocenie się! Ubranie czuć było już z daleka. Przykre złe doprawdy!

O prędkiem wyleczeniu tego cierpienia i mowy być nie może. Trzeba tylko powoli wzmacniać tylu potami osłabiony organizm i usuwać systematycznie chorowite soki. Pacyent tego rodzaju nie powinien unosić się niecierpliwością. Nasz pan przekonał się ile zdziałać są wstanie zabiegi wodolecznicze używane z wytrwałością i punktualnością. W nadgrodę swej wierności odzyskał zupełne napowrót zdrowie. Ogólna ta uwaga nie wystarcza mi wcale, powie szorstki czytelnik. Co mam czynić, gdy mnie spotka takie cierpienie? — Naciągnij 3 razy w tygodniu — odpowiem mu — płaszcz hiszpański. Jeżeli przeszkadza ci twój zawód uczynić to za dnia, to ubierz go wieczór, spać idąc,

jako nocną koszulę na 1½—2 godziny. Omyj się 2—3 razy tygodniowo — albo jeżeli sypiać nie możesz, jak nasz pacyent, 2—3 razy w nocy, wstając z łóżka. Gdybyś był właśnie spocony, to omyj się z podwójną siłą. i szybko nie osuszając się kładź się zaraz do łóżka i nakryj dobrze. Jeżeli możliwa miej łóżko w ciepłym pokoju. Pamiętaj dobrze: płaszczem hiszpańskim musisz zaczynać zabiegi. A skoro doświadczysz jego dobroczynnych skutków, nie zaniechasz z wdzięczności — we własnym interesie, — ubierać się w niego przynajmniej raz w tygodniu na 1½—2 godziny. Również jednorazowe omywanie całkowite w tygodniu, jako dalszy dodatek nie powinno ci zepsuć gustu do wody. Mógłbym wielką liczbę podać takich, którzy odrzuciwszy przesąd, że „zabiegami takimi można sobie tylko zaszkodzić" ze strachajłów stali się wielkimi wody przyjaciółmi. Jak opiera się piesek—pieszczoszek, jak skomli i jęczy gdy go do wody chcesz rzucić! Iluż takich widziałem bohaterów! A jednak ci, co z początku pływali jak siekiera, zwolna wyrobili się na dzielnych i zręcznych pływaków.

Obfite i prędkie pocenie się.

Są ludzie, którzy pocą się bardzo łatwo i wiele. Przy każdem choćby najdrobniejszem natężeniu kąpią się już w potach i dlatego pominąwszy znużenie i osłabienie, narażeni są na katary, zaziębienia, zapalenia itd.

Urzędnik odwiedził mię pewnego pięknego poranka i skarżył się, że jest niezdrów, ma trudności w oddychaniu a lekarze uznali go za chorego na wątrobę i nerki. Największem jednak dlań nieszczęściem, że żadnego znieść nie może lekarstwa; każdą łyżkę wymiotował napowrót. „Jestto chyba największem szczęściem" — przerwałem mówiącemu. Cierpienie jego zdradzało się zdaleka ostrem, przykrem cuchnięciem pochodzącem z potów. Więc zacząłem niby wieszczbiarz prawić zdziwionemu urzędnikowi: „Pan pocisz się wiele idąc, także

rano wstając z łóżka“. — „Tak jest, ale zkąd ksiądz wiesz o tem?“ Zamiast odpowiedzi, dałem mu radę, aby sprawił sobie wannę i napełnił ją wodą. Jeżeli do domu wrócisz spocony, rozbierz się szybko, siądź we wannie (woda sięga aż po żołądek) i omyj górną połowę ciała prędko i silnie; wszystko trwać powinno co najwyżej 1 minutę. Szybko, nie osuszając się, naciągnij ubranie i używaj ruchu w pokoju przez kwadrans, „Co — zawołał — gorzko chyba szydzi ksiądz ze mnie. Chowaj tego Boże! Szlag by mię trafił natychmiast! Ileż to razy ostrzegano mię przed najmniejszem zamoczeniem i zaziębieniem, a ksiądz mi każe leźć do wanny, do zimnej wody!“ Słuchałem tego spokojnie, poczem całą wysiliłem wymowę, aby mu wytłumaczyć nieszkodliwość takiego postępowania. Między innemi zapytałem go: „Jeżeli spocony wracasz do domu, a słona woda ciecze ci po czole i twarzy, palce się lepią, czy obawiasz się omyć sobie natychmiast twarz i ręce?“ — „Nie, czynię to za każdym razem“. „Czy odniosłeś kiedy choćby najmniejszą szkodę?“ Zastanowił się — bał się mojego wniosku. Po chwili rzekł z naciskiem: Nie. „A więc dobrze — odpowiedziałem — uczyń choć raz to dobrodziejstwo całemu spoconemu ciału. Przyrzecz mi, że choć raz to uczynisz“. Po krótkiem milczeniu dał mi słowo. Po 14 dniach spotkałem go znowu. „I cóż, żyjesz pan jeszcze? zapytałem. Jakżesz ci poszło?“ „O jakżesz wam wdzięcznym jestem, księże proboszczu! zawołał. Już żadnej nie mam bojaźni. Czy mogę częściej tak czynić? Doprawdy to robi mi wcale dobrze“. W istocie, robiło mu to wcale dobrze: Wszystkie dolegliwości i cielesne niedomagania zostały powoli usunięte. Pan ów żyje jeszcze; do 80-ki nie wiele mu brakuje. Gdyby wszyscy byli tak posłusznymi, którym przyjacielską służyłem radą (niestety częstokroć szyderstwo i urąganie otrzymuje się w nagrodę), byliby oszczędzili sobie wiele gorzkich godzin i zawczesny, bolesny zgon; żyliby może do dzisiejszego dnia. Konserwowanie budynku nie przychodzi z tru-

dnością jeżeli co roku oglądnie, się go uważnie, każdy brak na dachu lub w murach naprawi zaraz. Owe codzienne chimery, przewrotne usposobienia, niedyspozycye, są uszkodzeniami w budynku naszego często nędznego żywota. A ileż setek takich grymasowych niedyspozycyi wlecze człowiek za sobą w każdym tygodniu, ileż tysięcy w każdym miesiącu, w każdym roku!

Wielokrotnie, a może najczęściej wszelakie ciernie i pokrzywy lub jak tam się nazywają, rozliczne cierpienia mają swe korzenie w małej niedyspozycyi, w zaburzeniach organizmu. Są to mchy lub wżerające się grzyby w wątłą chatynę twej duszy; — może nie są niebezpieczne, ale przykre; pozbawiają cię wesołości, pogody, wewnętrznego zadowolenia. Niektóre mogą z czasem stać się szkodliwemi i dla ciała i dla ducha, mogą i życie obrzydzić. Jeden jedyny zabieg, ot taki, jakiego używał ów urzędnik, wystarcza częstokroć do przywrócenia człowiekowi nowego humoru, i usposabia go inaczej. Niejeden wyszydzi może tę uwagę. Jest mi to obojętnem. Szyderstwo nie pozbawi jej prawdy.

Jeszcze jedna na tem miejscu uwaga. Nawet rozsądni ludzie lękają się bardzo, używać zabiegów z zimnej wody wtenczas, gdy są spoceni. Lękliwość ta pochodzi zapewne z tego spostrzeżenia, że spoceni już nieraz bardzo zaszkodzili sobie, ochłodziwszy się nagle, lub wystawiając się na przeciągi, zimne powietrze, lub gdy się zamoczyli. Przyznaję, że tak być może. Ale w tym przypadku, jak zresztą zawsze w życiu, nie chodzi o to, „co“ się robi, ale „jak“ się robi; jak robią ludzie ten lub ów zabieg. Oto są moje zasady z długiego doświadczenia i praktyki:

a) Kto jest mokrym od potu, deszczu i t. d. nie powinien wystawiać się na zimno lub przeciągi; to musi się pomścić.

b) Komu zimno, ziębnie, dreszcz go przenika ten nie powinien robić żadnych zabiegów wodnych.

c) Kto przemókł od deszczu, niech się szybko przebierze w suche odzienie.

d) Ale kto jest spocony, czy to z powodu choroby, chodu, lub pracy może wziąść zimną kąpiel bardzo krótką (jak przy opisaniu zabiegu dokładnie podano) albo omywanie całkowite; musi jednak, nie osuszając się, szybko ubrać się w suchą bieliznę i suche szaty i używać ruchu aż oschnie zupełnie ciało. To powinno przecież uspokoić i zadowolić nawet najgorętszych sangwiników!

Rak.

Częstą chorobą naszych czasów, są najróżnorodniejsze raki. Nie ma prawie części ciała, którąby nie mogła być zniszczoną przez raka lub rakowate wrzody. Jeżeli to złe już rozszerzyło się, natenczas nie odważam się rozpoczynać cośkolwiek wodą; krew i soki zanadto są zepsute.

Rak jest zazwyczaj dziedzicznym, zwłaszcza gdy u jakiegoś indywiduum krew i soki skłonnymi są do takiego rozkładu.

Znam małżeństwo, które odwiedziło stryjenkę chorą na raka na języku. Nie mając przeczucia o tak okropnej chorobie oddalili się oboje, skoro spostrzegli straszne spustoszenie. W ciągu 3 dni obrzmiała żonie połowa języka chorobliwie; mężowi zaś zaogniła się i rozraniła dolna warga. Myśmy się nabawili tej choroby, skarżą się przyszedłszy do mnie. Śmiertelnie wystraszonym starałem się dodać otuchy i według możności wyperswadować im ich uparte twierdzenie. Poradziłem nadto wymyć dobrze usta a szczególniej zaatakowane miejsca jednego dnia ałunową wodą, około 4 razy, drugiego dnia wodą aloesową: prócz tego co 2 dzień para na głowę — i na przemiany z parą zrobić opaskę na szyję.

Obie osoby zupełnie wyleczyły się z tej słabości. Nigdy nie chciałem uwierzyć, aby sam strach mógł być

powodem nabawienia się choroby. Lekarz jednak twierdził, że tak mogło być w istocie.

Kilka zdarzyło mi się przypadków rozpoczynającego się raka, a także już rozwiniętych małych ran rakowych.

Łatwo można je było wyleczyć. Wszystkie zabiegi niestety miały na celu oczyszczenie krwi i soków.

Reumatyzm (gościec.)

46-letni mężczyzna opowiada: „Zawsze mam boleści albo na prawej stronie ramienia, albo u góry na barkach; bóle nigdy na jednem miejscu długo nie trwają. Jeżeli podniosą się ku głowie, to doznaję zawrotu; prawe oko wiele łzawi się; jeżeli dojdą do nogi, to zesztywnieje zupełnie; a gdy usadowią się na piersiach, to ledwo oddychać mogę. Cierpię tak już latami; leczenie przyniosło mi ulgę na czas krótki, ale pomocy prawdziwej — nie".

Chory ów uzdrowiony został w 5 tygodniach następnymi zabiegami:

1) w tygodniu 3 razy opaska krótka przez $\frac{1}{2}$ godziny, 2) 4 razy w tygodniu omywanie całkowite z łóżka wstawszy, 3) 2 razy polanie górne; — tak robił przez 14 dni. Potem 1) raz opaska krótka, 2) 2 razy omywanie całkowite, 3) codzień polanie górne i kolan.

Jako czasowe przedłużenie kuracyi jak i dla utrzymania zdrowia, brał co tydzień półkąpiołek i 2 razy polanie górne i polanie kolan.

Reumatyczne dolegliwości.

Kto jest w stanie policzyć wszystkie owe rozmaite reumatyczne objawy, na które słychać skargi w około. Jednego trapi boleść w głowie, drugiego w palcu od nogi, tego rwie w ramionach, tamtego w nogach, ciebie na plecach, jego na piersi itd. Reumatyzm, to prawdziwy żyd wieczny między chorobami.

Pracowity wieśniak, drwal, wszyscy ci co z natężeniem pracują nie wiedzą nic zupełnie o tej chorobie, zdaniem mojem dla tego, że nabawiwszy się reumatyzmu jednej godziny, już pozbyli się go w drugiej. Początki okazały się rano, praca wypędziła je popołudniu.

Ostatnie spostrzeżenie daje nam jasne wskazówki, w jaki sposób może i powinien być wyleczonym reumatyzm.

1. Weterynarz jęczał raz przedemną, że niezdolnym jest pełnić dalej swoich obowiązków, gdyż dokuczliwy reumatyzm, niby kot, wgrzebał mu się do prawej łopatki. Nieroztropnie spocony wyszedł na zimno; wie też bardzo dobrze, że jak zawsze tak i teraz męczyć go będzie ten utrapiony kot przez 6 tygodni.

Jeżeli chcesz, panie weterynarzu, odpowiedziałem, to w 24 godzinach będziesz wolnym od niego; poszczuje mego psa na twego kota. Śmiał się i zrobiliśmy zakład. Dał jednak rękę i słowo, że dopełni wszystkiego, co rozkażę. Wrócił do domu i kazał sobie żonie wytrzeć silnie plecy na sucho a potem zaaplikować polanie górne. Po 8 godzinach wziął parę na głowę a po niej polanie zimne. Jeszcze długo czekać trzeba było nim 24 godzina wybije a kot juz czmychnął za dziesiątą górę. Zakład był wygrany.

W przypadku tym była mowa o suchem nacieraniu, którego dotąd nigdy nie zalecałem?.. Tak jest, a powód tego następny:

Jeżeli reumatyzm powstaje wskutek szybkiego przejścia ze zimna do ciepła i na odwrót natenczas boleści, (które są czasem tylko na powierzchni skóry, czasem głęboko wewnątrz, a mniemać nieraz można, że są aż w szpiku kości zagnieżdżone) — należy przypisać zaburzeniom w obiegu krwi, tj. krążenie płynie powolniejszem lub szybszem tempem, albo na odnośnych miejscach znajdują się zastoiny krwi lub sprawy zapalne itd. Powstałe wskutek tego tarcie, ucisk itp. sprawiają boleści, które trzeba usunąć przez rozpuszczenie,

wydalenie i wzmocnienie bólem dotkniętych części. Jeżeli sama batuta nie potrafi utrzymać śpiewaków w takcie, natenczas dyrygent macha ręką, kiwa głową ku nieumiejętnym. Jeżeli gęś lub kaczka pcha się pomiędzy kurczęta, a sypiąca żer nie odpędzi je słowem, rzuca ona wtenczas kamieniem na głupią gęś lub kaczkę. Gdy reumatyzm głęboko siedzi, trwa dłużej, dolega bardzo i zbyt jest rozszerzonym, natenczas na pomoc wodzie wzywam nacieranie. Wywołuje ono szybko ciepło, uskutecznia prędsze rozdzielenie krwi itd. Gdyby miejsce chore zimne było a polałbym je bez poprzedniego rozgrzania, natenczas reumatyzm posunąłby się w głąb ciała, a nie usunąłby się z ciała.

2. Wieśniak dostał tak gwałtownego reumatyzmu w obu nogach, że nie mógł chodzić; najbardziej bolały go uda. Nie wiedział, jak się nabawił choroby.

Brał codzień 2 razy opaskę dolną (zawijanie dolne) począwszy od pach; płótno maczał w odwarze gorącym siana i kładł się za każdą razą na 2 godzin do łóżka okryty dobrze. 10 takich zawijań wypędziło reumatyzm zupełnie.

3. Inny wieśniak, z powodu bólu w biodrach nie mógł wziąść opaski. Brał więc 2 razy codziennie kąpiel z owsianej słomy na 33—35 st. R. z trojaką zmianą, przez 25 minut. W 3 dniach był uzdrowionym.

Mógłbym niezliczoną liczbę podać przypadków r e u m a t y z m u w g ł o w i e. Najłatwiej zostały usunięte ciepłemi kąpielami i parami nożnemi; na samą głowę robi się jak najmniej. Jeżeli działa się na głowę zimnymi zabiegami, to jeszcze gorzej; jeżeli ciepłymi, to napływa do niej jeszcze więcej krwi. Porządek najlepszych zabiegów jest następny:

ciepła kąpiel nożna (z popiołu i soli),
chustka trójkątna (szal),
para nożna,
para na głowę z zimnem polaniem,
i znowu chustka trójkątna.

Zabiegi te, codzień jeden z nich wzięty, leczą najsilniejszy reumatyzm w głowie, pochodzący z przeciągu, zaziębienia, bardzo często z szybkiego przejścia z gorąca do zimna.

Nie należy zaniedbać żadnego reumatyzmu, każdy może być początkiem do wielu i ciężkich chorób piersi, oczu, uszu, do zapaleń, zatrucia krwi, wrzodów itd.

4. Student podpiwszy sobie dosyć wiele, w stanie podochoconym wyszedł na zimne powietrze i dostał nagle reumatyzmu piersiowego. Sądził, że jego młodości i dzielności nie zaszkodzi to wcale a przykra ta dolegliwość zniknie sama od siebie. Ale dla krewnych i rodziców, była to prawdziwie bolesna historya. Dostał suchego kaszlu, który wnet przybrał złośliwy charakter. Po 2 miesiącach zgasło kwitnące i pełne nadziei życie. Gdyby był codziennie 4—5 razy omywał silnie zimną wodą piersi i brzuch, byłyby piersi w 2 dniach uzdrowione, i uniknąłby wszelkiego niebezpieczeństwa.

5. Anna Marya, ktora wiele i ciężko pracować musiała, dostała obrzęku kolana. Nie zważała na to przez kilka tygodni a później, gdy ją mocno bolało, robiła nierozumna zimne okłady. Z kolanem nie było lepiej ale gorzej, poszła więc do lekarza po radę. Dał jej maść do wcierania ale nie było żadnego skutku. W dodatku zgięła się noga na goleniu ku środkowi. Celem zapobieżenia zesztywnieniu stawu, przepisał lekarz, aby przez 14 dni silnie smarować nogę smalcem, a później omywać kwasem karbolowym. Coraz było gorzej. Zrobił jej wreszcie opatrunek z gipsu i przyrzekł, że po zdjęciu go, będzie mogła chodzić z pewnością. Po 9 tygodniach zdjęto opatrunek, ale biedna dziewczyna nie mogła ani stać ani chodzić na nogę. Stan ten nędzny trwał aż do niedawna.

Tego rodzaju obrzęki na kościach i w około nich mogą być rozpuszczone dłuższy czas trwającymi okładami z zaparzonego siana, które się gorące przykłada.

Skoro rozpuszczenia dokonały, natenczas napłynie znowu krew do tych części ciała, odżywi je i wróci im siłę.

Po 8-mio dniowym używaniu wspomnianego wyżej okładu, mogła chora stać na nodze. W 8—10 tygodni mogła chodzić znowu.

6. Magnat przychodzi i opowiada: „Od stóp do głowy pełen jestem reumatyzmów i kurczów, mam ustawicznie katar nosa, raz słabszy, raz silniejszy mniejsza o to czy przebywam w pokoju lub na polu; nie wiem, jak mam postępować. Najczęściej spać nie mogę, nie mam apetytu, i jeżeli mi nie będzie lepiej, muszę wkrótce porzucić mój zawód. Noszę dość długo koszulę wełnianą Jaegera i wełniane kalesony. Na koszuli wełnianej mam drugą koszulę z najgrubszego barchanu wełnianego, jaki dostać mogłem; również noszę i drugie kalesony z najgrubszej wełny, potem sukienną kamizelkę z grubą podszewką wełnianą, spodnie, surdut i narzutkę Całe ciało moje zimnem jest zazwyczaj i pokryte cuchnącym potem niby dziegciem. Nieszczęśliwszej istoty nademnie nie ma“. Zabrał się do leczenia wodą.

Najpierw wziął polanie górne, aby omyć zabrudzoną skórę, również polanie kolan z omywaniami. Tak przez 3 dni brał codzień 2 razy te zabiegi. Trzeciego dnia wziął półkąpiołek a odrzucił koszulę Jaegera i spodnie wełniane; w 1 godzinę później polanie górne. Piątego dnia wełniane kalesony podwójne zamienił na lniane. Siódmego ubrał się w lnianą koszulę i zdjął kamizelkę z rękawami. Codziennie brał 2 razy polanie górne i polanie dolne na przemiany z półkąpiołkami. Po 14 dniach wolnym był organizm od wszelkich reumatyzmów i kurczów, skóra transpirowała, jak u zdrowego, sen i apetyt wróciły a dobre panisko cieszyło się, że uzdrowiony mógł z końcem wakacyi oddać się pracy swego zawodu. Mówił potem: „gdybym idąc za własnem zdaniem pogorszył i powiększył swoje na razie niewielkie cierpienie, mógłbym się nienawidzić tylko. Ale ja nie czyniłem nic bez wskazówek najsławniejszych lekarzy“.

7. „Całe moje ciało — opowiada facet — pełnem jest reumatyzmu; na prawej stronie górnej połowy ciała nigdy wolny nie jestem od wielkiego bólu, a jeżeli tam ustanie nieco, sadowi się on na jednem lub obydwóch barkach; wtenczas jestem tak zesztywniały, że nie mogę ruszyć barkami. Gdy cierpienie posunie się ku żołądkowi wtenczas zdaje mi się, jakoby się w nim wszystko przewracało; mogę wtenczas nawet nic nie jeść. Najgorszem jest jednak cierpienie na tyle głowy, szczególniej po lewej stronie. Nogi są zawsze zimne. Życie moje nędznem jest, obowiązków swego zawodu pełnić nie mogę. Wydałem wielką sumę pieniędzy na przepisane od doktorów lekarstwa, ale nic nie pomogło. Więcej niż od roku z polecenia lekarza noszę wełnianą koszulę, stałem się jednak przez to jeszcze wrażliwszym".

Zabiegi: 1) w tygodniu 3 razy naciągnąć zgrzebną koszulę, na $1\frac{1}{2}$ godziny, zamaczawszy we wodzie ciepłej, w której gotowało się siano, 2) w tygodniu 2 razy zawijanie od pach począwszy aż całkiem na dół; prześcieradło macza się również w ciepłej wodzie ze siana, 3) w tygodniu 2 razy omywanie całkowite zimną wodą z łóżka wstawszy; nie osuszając się kładź się do łóżka napowrót, tak przez 14 dni. Potem 1) codzień polanie górne i kolan, 2) codzień chodzić we wodzie 2—4 minut a potem ruch, 3) w tygodniu 2 razy omywanie całkowite.

Po 4 tygodniach wolnym był pacyent od swych cierpień i bierze dalej co tydzień 2 półkąpiołki.

8. Przełożony publicznego naukowego zakładu opowiada: Cierpię okropne bóle na barkach, łopatkach i nogach; raz jestem spowity niby w reumatyzmach, to znów bolą mię dotkliwiej pojedyncze miejsca, gdy tamte opuściwszy je inna nawiedzi boleść. Duszność mam prawie zawsze, często tak wielką, że boję się, aby się nie udusić; prócz tego kongestye. Rzadko kiedy swobodną mam godzinę.

Magnetyzowano mię, elektryzowano; używałem wiele

innych rzeczy — wszystko bez skutku. Leczenie wodą w 10 dniach odjęło mi wszelkie boleści; czuję tylko nieznaczne ślady dawnych cierpień. Jestem przekonany, że używanie dalsze lekkich zabiegów uwolni mię i od nich.

Tyle chory.—Używał zabiegów: 1) codzień polanie górne i 2 polania ud, 2) płaszcz hiszpański, 3) od 4 dnia począwszy zamiast polania górnego półkąpiołek i raz w tydzień para na głowę.

Reumatyzm stawowy (gościec).

Przyszedł do mnie pewien pan. Wyglądał chorowito. Rozmaite ciężkie cierpienia wycisnęły na jego twarzy swoje smętne piętno. Przy pierwszem zaraz spojrzeniu mimowolnie nasunęła mi się ta myśl, że człowiek ten albo wiele cierpi, lub ucierpiał wiele. Cera twarzy niezdrowa, strasznie żółta, na głowie odrobina włosów (może dawniejszych część 20-ta). Lat 40 jeszcze nie liczy. Jestto obraz powagi, wielkiego spokoju, i jak powiedziałem, boleści. Sam o sobie mówi tak: „Miałem często cierpienia żołądkowe z gwałtownymi kolkami i rozwolnieniem. Później zapadłem na chorobę nerkową, jak mówili lekarze. Skoro przychodziły straszne cierpienia, kręciło mną jak wrzecionem lub bąkiem. Po latach opuściło mię to złe, nabawiłem się jednak reumatyzmu stawów. Zdaje mi się, jakoby suma dawniej przecierpianych boleści opanowała me członki a każdy członek osobno jest dręczony. Używałem wiele przepisanych mi lekarstw. Koniec zawsze jednaki: nieoczekiwana pomoc, ale cierpienie stare. Z wielkiem przezwyciężeniem się i ofiarami pełniłem swoje obowiązki aż do końca; nie oskarżałem nikogo, nie rozumiał mię lekarz ani nikt inny. Ten, który cierpiącym przyobiecał koronę, wie najlepiej, ile wycierpiałem. Jeszcze jedno do moich słów dodać należy. Pociły mi się nogi; zalecone i używane leki usunęły poty, ale nie było mi dobrze. Używałem także mineralnych kąpieli na żą-

danie lekarza; choroba powiększyła się jednak. Dotkliwiej niż wszelkie cierpienia dręczyło mię to spostrzeżenie, ze niejeden mniemał, iż choroba moja nie jest znowu tak wielką, a tylko imaginuję, czułostkowym jestem zanadto, iż należy się przezwyciężyć i lekceważyć sobie takie drobnostki. Cierpieć bez współczucia, znaczy podwójnie cierpieć".

Opowiadanie trochę za długie, miły czytelniku, ale jest ono pouczające. Obyśmy nie byli nigdy surowymi i niesprawiedliwymi względem chorych! Dzielny człowiek nagle i bez powodu nie będzie jęczał jak lękliwa baba.

Kto nazwie źródła wszystkich tych chorób, które znajdują się w wnętrzu tego chorego ciała? Tajemnica nie trudną do odgadnięcia. Przesłanki podał nam chory w swem sprawozdaniu, my potrzebujemy tylko wyciągnąć wniosek. Żółta cera, częste kolki, powstrzymane poty nóg — każą wnioskować o obecności jadowitej materyi, która niby wąż w ukryciu, czai się w ciele, niekiedy rusza językiem i syczy, a teraz przy ostatnim napadzie rzuca się na swą zdobycz tj. wszystkie ogarnia członki i ukąszeniem swojem zatruwa je w stawach i aż do szpiku kości się dobiera. I włosy wypadają z tęgiej i mocnej skóry nie bez powodu. Wytrząsa je burza wewnętrzna, jak strąca wiatr jesienny spłowiałe i suche liście z drzewa; albo jadowity robak, czyli materya jadowita, podgryza ich korzenie.

Dokładne wyleczenie wtenczas jest możliwem, jeżeli jadowita materya, która wszystko przeżera, zostanie rozpuszczoną, wydaloną a ciało o tyle wzmocnione, że nie dopuści do tworzenia się tych fatalnych soków. Myszy tępi się trucizną. A jakiż środek wskazanym jest przeciw jadowi, który zatruwa organizm, w jakim sklepie kupić go można? Niejeden zapłaciłby dobrze za niego. Za środki sztuczne, szczególniej gdy one są nowe i nieznane, płaci się grube pieniądze, ale za środki naturalne i najlepsze nie mamy częstokroć dla dawcy wszel-

kiego dobra nawet zimnego „*Deo gratias*“ Bogu niech będą dzięki.

W kryształowem źródle, w strumyku, w studni, płynie ów przemożny leczniczy środek, który mamy na myśli. Jest nim woda. W jaki sposób leczy woda? Słuchaj! Jeżeli gospodyni chce wybielić płótno tj. chce mu nadać olśniewającą białość, natenczas macza je we wodzie, polewa często i rozciąga na słońcu. Częste zlewanie rozmiękcza surowiznę a słońce precz ją wyciąga. Gdy płótno zostanie wybielonem na jednej stronie, przewraca się je na stronę drugą i postępuje tak samo. Aby gruntownie wybielonem zostało, musi woda i promień słońca na wskroś je przeniknąć; ale też potem żadna plamka, nie brudzi tej olśniewającej białości, co dumą jest gospodyni. Jasna to rzecz. Zróbmy porównanie. Ciało naszego chorego ze swym żółtym kolorem, doprawdy, że podobne do niewybielonego płótna. Jedna część zabiegów wodoleczniczych musi wilgocią swoją wniknąć aż do wnętrza, i rozpuścić materye jadowite; druga część wytworzy ciepłotę, która, podobnie jak ciepło słoneczne, rozpuszczone materye wyciągnie, usunie. Jeszcze jedno. Gospodyni używa niekiedy ługu, który dzielniej i prędzej niż woda działa na płótno. I my możemy przyrządzić sobie silniejsze środki rozpuszczające. Gotujemy we wodzie rozmaite rośliny i znakomity ług dla wybielenia ciała jest już gotowy.

Ale wróćmy do naszego przypadku. Pacyent wziął najpierw płaszcz hiszpański. Po nim parę na głowę ze silnem omywaniem, potem parę nożną. Obie pary zastąpiły ług najlepszy (proszę mi wierzyć) i luzowały się nawzajem dopiero po dłuższym przeciągu czasu. Im delikatniej obchodzisz się z ciałem, tem łatwiej może ono wytrzymać i dopomagać do usunięcia materyi chorobotwórczych. Brał dalej chory dla wzmocnienia organizmu opaskę krótką, — polanie górne i dolne; — z zabiegów tych codzień jeden na przemiany; prócz tego co noc z łóżka wstawszy omywanie całkowite. Tak robił przez 3 tygodnie. — Czwartego i piątego tygodnia

dostał po 2 półkąpiołki — parę nożną — parę na głowę — płaszcz hiszpański. W końcu szóstego tygodnia 2 kąpiele ciepłe ze zmianą z kąpielą zimną — 1 półkąpiołek, — polanie górne, — polanie dolne. Na przyszłość poleciłem mu w tygodniu kilka omywań całkowitych — polanie górne i dolne — i w miesiącu jedną ciepłą kąpiel bez zmiany.

Woda nie zawiodła zaufanie i w tym draźliwym przypadku. Ciężkie cierpienie, które bez wątpienia wczesnej śmierci byłoby przyczyną, zniknęło. Świeży wygląd, utracone siły, wróciły napowrót. Na miejsce złamanej odwagi wróciła nowa do życia ochota. Głos był dźwięczny jak pierwej. Często powtarzał mi serdecznie „Bóg zapłać“, a temu, od którego jedynie wszelkie zdrowie i powodzenie, śpiewał wesołe i wdzięczne *Gloria.* Bogu chwała.

2. Człowiek lat około 40, miał w prawej nodze także cierpienia reumatyczne, że zaledwie z pomocą laski ujść mógł mały kawałek. Niekiedy miał boleści w ramionach i barkach. Używał rozmaitych rzeczy bez skutku. Uciekł się do wody i w 6 dniach czuł, że pozbył się już główniejszych boleści; używał zabiegów dalej i wyleczył się zupełnie.

Zabiegi: 1) przez 6 dni codzień 2 polania górne i 2 polania ud; raz w tygodniu opaska (zawijanie) od pach począwszy. Codzień 2 razy chodzić we wodzie aż po za łydki przez 1—3 minut. Codzień polanie grzbietu i chodzenie po trawie.

2) po owych 6 dniach polanie górne i kolan na przemiany z półkąpiołkiem; ostatni trwa 1 minutę.

Reumatyzm stawowy.

Chłop 28-letni opowiada: „od 2 lat nie ma dnia jednego, w którym byłbym od cierpień wolnym. Choroba zaczęła się od grzbietu, gdzie czułem gwałtowne palenie i kłócie, to straszne, to znośniejsze; powoli opadło cierpienie do prawego uda. Często nie śpię w nocy

ani 2 godzin porządnie; wnet trapi mię gorączka, wnet zimno mną trzęsie. Z początku radziłem się kilku lekarzy — bez skutku. Brałem także podskórne zastrzykiwania, po których uśmierzały się na czas krótki cierpienia, wkrótce jednak wracały gwałtowniejsze. Ponieważ nie pomogli mi lekarze udałem się do fuszerów; dawali mi wcierania, omywanie spiritusowe, ale i to nie pomogło. Chciałbym teraz spróbować wody".

Używał zabiegów: 1) co rano o 8 godzinie polanie górne, 2—4 koneweczek zimnej wody, 2) o godzinie 10, polanie ud, 3) popołudniu o 2 polanie ud, 4) wieczorem chodzenie we wodzie. Tak dnia pierwszego.

Drugiego dnia: rano chodzenie we wodzie; o 10-tej polanie ud; o 2-giej polanie grzbietu, wieczór o 5-tej nasiadówka.

Trzeciego dnia: rano półkąpiołek; o 10-tej polanie górne; o 2-giej polanie ud; o 5-tej chodzenie we wodzie.

Czwartego: rano polanie ud; o 10-tej półkąpiołek; popołudniu i wieczór chodzenie we wodzie.

Tak robił przez dni 12 dalej i wyzdrowiał. Aby jednak wzmocnić ciało, które przez cierpienia wiele utraciło siły, musiał przez dłuższy czas brać w tygodniu 1—2 półkąpiołki i 1—2 chodzić we wodzie.

Chroniczny reumatyzm stawowy.

Hrabia N. cierpi od lat 35 na reumatyzm. W r. 1854 używał kąpieli w Akwizgranie z pomyślnym rezultatem. W kampanii 1870—71 nabawił się znowu reumatycznych cierpień w wysokim stopniu na całem ciele. I tą razą z bardzo pomyślnym rezultatem leczył w Akwizgranie. Wkrótce jednak nastąpiła recydywa. Jeździł do sławnych lekarzy, ale bez skutku; pojechał więc znowu do kąpiel w Aibling później do Akwizgranu, ale tą razą tamtejsze choć długotrwające kąpiele osłabiły go bardzo; wrócił bardzo wynędzniały. Nakoniec, gdy wszystko używane nie przyniosło skutku, zdecydował się na leczenie wodą.

Dnia 20 Czerwca 1887 r. przybył do mnie, przeleżawszy bezpośrednio przedtem 2 miesiące w łóżku. Reumatyzm w całem był ciele, w stawach nóg i kolan, w stawach rąk i ramion. Prawe ramię opuchło grubo od palców aż po za łokieć, stawy zupełnie nie ruchome; kolana również opuchłe, nie do użycia. Silnie i okazale zbudowanego człowieka, osłabiły wielce długie i bolesne cierpienia.

Zabiegi: 1) w tygodniu 2 razy zawijanie od pach począwszy aż zupełnie na dół do nóg, przez $1\frac{1}{2}$ godziny; płótno maczać w ciepłej na 30 st. R. wodzie, w której gotowaną była owsiana słoma, siano i gałązki świerkowe.

2) każdego ranka i wieczora opuchnięte ramię zawinąć opaską zamaczaną w takim odwarze na 1 do 2 godzin.

3) w tygodniu 2 całkowite kąpiele z trojaką zmianą.

4) w tygodniu 3 razy chustka trójkątna na 1 godzinę.

Po 12 dniach widocznem było istotne polepszenie. Dalej brał w domu:

1) opaska ramienna, jak wyżej,

2) w tygodniu 1 kąpiel całkowita z ziół ze zmianą,

3) w tygodniu 3 razy zimny półkąpiołek przez $\frac{1}{2}$—1 minuty.

4) 3—5 razy w tygodniu nasiadówka przez 2 minuty. Po tych zabiegach ustąpiło obrzmienie chorego ramienia i kolana i wróciła możność poruszania niemi.

Dalej używał we Wrześniu 1887.:

1) ciepłą kąpiel ręczną — okłady z zaparzonego siana na rękę a zaraz potem zimne omywanie ręki,

2) w tygodniu 3—4 razy półkąpiołek,

3) w tygodniu 1 kąpiel z ziół z trojaką zmianą,

4) w tygodniu 4 razy 1 polanie górne.

Rezultat leczenia był bardzo pomyślny. Stawy odzyskały swobodę ruchów pozbywszy się obrzmienia i bólów; ogólny stan zdrowia hrabiego i ochota do życia

były odtąd wyborne. Jest tak zdrów, że całemi godzinami może maszerować bez znużenia. Będąc zapalonym myśliwym z powodu długoletniej słabości zrzekł się polowań, skoro jednak tej jesieni znowu wziął udział w polowaniu i to przez 9 dni, dziwili się mu jego towarzysze.

Aby utrzymać się przy zdrowiu, należy codziennie brać jakiś zabieg hartujący: półkąpiołek, albo kąpiel całkowitą, lub chodzenie we wodzie.

Robaki.

W ludzkiem ciele wiele może przebywać robactwa, pasożytów, które osłabiają organizm lub chorobę spowodować mogą. Glisty i inny jeszcze rodzaj robaków sprawiają przedewszystkiem nieporządki w organizmie i szkodzą mu. Już u dzieci objawiają się one w uderzający sposób, jeżeli matka nie jest roztropną i nie zwraca na nie bacznej uwagi, to mogą dla dzieci stać się bardzo szkodliwymi.

Wylęgują się w kiszkach najprawdopodobniej wtenczas, jeżeli człowiek żywi się głównie ciężkiemi, mącznemi potrawami a szczególniej czarnym chlebem. Glisty przebywają zazwyczaj w dolnych częściach kiszek, ale podnoszą się także ku górze. Znaki: wielki apetyt, nudności i boleści w okolicy pępka. Prawdopodobnym znakiem jest także, gdy dzieci ustawicznie w nosie dłubią. Dzieci wyglądają przytem chorowito, albowiem robaki zabierają pożywienie organizmowi.

Środki: 1) rozciąć cebulę namoczywszy ją w litrze wody i postawić niech stoi przez noc. Rano wyciska się dobrze każdy kawałek cebuli i piję się tę wodę naczczo. Jeżeli używa się tego środka przez 3—4 dni, z pewnością zatrują się robaki i wyjdą, 2) łyżkę pełną miodu gotuje się w litrze wody. Wodą tą opiją się robaki; gdy później napijesz się herbaty z piołunu, który jest dla nich trucizną, giną natenczas i odchodzą, 3) najsilniej działa nasienie rośliny glistniku.

Pewnej osobie wyszły 3 grube długie glisty ustami. Była ona dłuższy czas chora i używała lekarstw. Zażyła więc 2 łyżki nasienia glistniku w 2 dniach, i nie jadła potem nic przez 2 godziny. W 3 dniach wyszło z niej 70 długich glist.

Nasienie glistniku jest tanie; kupuje się je w aptece.

Z pomiędzy wszytkich robaków najszkodliwszym jest tasiemiec. W nowszych czasach wynaleziono nań wiele środków; dostać ich można ze wskazówką użycia w każdej aptece na polecenie lekarza.

Rozdema płuc i duszność.

Zdarza się często że ludzie w najpiękniejszych latach cierpią wiele wskutek utrudnionego oddychania i nieraz w fatalnem są położeniu i trwodze, że udusić się muszą.

Ludzie ci zazwyczaj są dosyć korpulentni a sposób ich życia przyczynia się do tego, że się stan ich pogorsza. Główną przyczyną złego jest zazwyczaj że organizm cierpi na ogólne osłabienie, jest mdły i zwątlony, mało ma krwi a wskutek nieczynności i znużenia nie przybywa mu tyle krwi ileby stosownie do swej objętości potrzebował. Ludzi takich porównałbym do maszyny, w której pasuje kółko do kółka, jest w porządku cała, ale jest za słabą do spełnienia zadania, jakiego od niej żądają. Dalszą przyczyną są zazwyczaj gazy, które w wielkiej ilości nagromadzają się w brzuchu i wywierają ciśnienie na narządy górnej połowy ciała. Wysilają się one wskutek tego więcej, aniżeli zazwyczaj ich przeznaczenie wymaga. Cierpią więc pod tym naciskiem; ciśnienie następuje ze wszystkich stron. Choroba zostanie usuniętą, jeżeli wydali się gazy z ciała, jeżeli zahartuje się całe ciało i wzmocni doborem prostych, dobrych i pożywnych pokarmów. Przeszło 30-letnie doświadczenie pouczyło mię, że właśnie do tego cierpienia łatwo przyłącza się choroba Brighta (zapale-

nie nerek) i, że przez nią już i tak osłabione ciało zostaje zupełnie zniszczone.

1. Pan dosyć otyły, nie liczący jeszcze lat 40, od czasu do czasu dostaje napadów duszności. Żyje w tem przekonaniu — lekarz to potwierdził — że zginie jeżeli jeszcze 3 razy powtórzy się napad. Oddychanie było tak dalece utrudnione, że słychać oddech jego było w dolnych piętrach domu. Często mniemał, jak mówił, że z boleści i trwogi przed śmiercią na ściany wyskoczy. Brak oddechu trwał przy każdym napadzie dość długo i wyczerpywał tak dalece siły, że potem czuł się zupełnie chorym. Wkrótce przychodził do siebie i czuł się znowu zdrowym i czerstwym. Napady nie wracały często dni kilka, ale za to rosła ich gwałtowność.

Ów pan czuł wielki wstręt do wody, i zdecydował się dopiero wtenczas do leczenia wodą, gdy już żadnej nigdzie nie widział pomocy. Przez 6 tygodni używał rozmaitych zabiegów. Uzdrowienie było tak zupełne, że napady nie wróciły już nigdy. Odtąd najlepszem cieszy się zdrowiem, a jest temu już lat 16.

Pacyent używał herbaty przez kilka dni, która ułatwiała w łagodny sposób obfity stolec; — brał potem krótką opaskę, — okład górny i dolny, — w końcu półkąpiołki i kąpiel całkowitą przez 1 minutę; — i płaszcz hiszpański dobre wyświadczał przysługi. Najskuteczniej brać te zabiegi w następnym porządku:

Najpierw: opaska krótka (zawijanie małe); — rozpoczyna ona wydalać gazy a ich przyczynę rozpuszczać.

Potem okład górny i dolny — jestto ciąg dalszy pierwszego zabiegu, mający zarazem na celu wzmocnienie.

Dalej: płaszcz hiszpański; wyprowadza on zaległe materye ze skóry.

W końcu półkąpiołki, które organizm wzmacniają.

2. Inny pan cierpiał na brak oddechu tak bardzo, że lekarze oświadczyli, iż nastąpiła już puchlina serca. Był on odżywiony dobrze, ale nie otyły. Z największą trudnością mógł wstępywać na schody. Apetytu nie miał, spał niespokojnie; nigdy nie był wolnym od uczucia trwogi i bojaźliwości. Dawniej zawód pacyenta wymagał wiele ruchu, później dostał się do kancelaryi a to siedzące, nieczynne życie stało się zwolna przyczyną powyżej opisanego przykrego stanu. Do wyleczenia wystarczyły nieliczne i lekkie zabiegi wodolecznicze. Pomagają mu one i teraz ile razy choroba jawi się na nowo. Od lat 12 często się zjawiała, każdą razą jednak szybko ją usunięto. Prócz zabiegów używał jeszcze herbaty, którą polubił z powodu jej znakomitej skuteczności. Herbata ta wyprowadza z żołądka gazy i zbytecznem czyni liczniejsze i silniejsze zabiegi wodne, których się ów pan lękał i czasu na nie nie miał. Herbatą tą był łagodny rozwalniacz nr. I., a zabiegi następujące: Jeżeli cierpienie jest niewielkie, w małym stopniu, to wystarczy 3 razy w tygodniu opaska dolna, a rano wstawszy omyć silnie grzbiet, piersi i brzuch. Jeżeli choroba jest silniejszą, to brał opaskę krótką lub półkąpiołek. Z zabiegami tymi połączone były omywania w nocy, które zawsze dobrze skutkują.

Często dziwiłem się, jeżeli przeciw takim cierpieniom bardzo silnych używano środków, które zdrowiu nigdy pożytecznemi nie są. Za często nawet uracza się biednych chorych truciznami. To w szczególności jest i pozostanie dla mnie zagadką nie do rozwiązania. Zawsze gwałt sobie zadaję, aby wewnętrzny utrzymać spokój.

Inny przypadek rozedmy.

Proboszcz po silnem zapaleniu płuc dostał rozedmy płuc (rozszerzenie). Przyszedł do mnie z takim kaszlem, że ledwo go słyszeć można było. Wyglądał bardzo cho-

ry, apetyt miał mały, siły go opuszczały. Lekarze oświadczyli, że płuca jeszcze dadzą się wyleczyć.

Zabiegi przez dni 14: 1) codzień 2 polania górne, 2) codzień chodzić we wodzie 2 razy przez 3—5 minut, 3) tygodniowo 3 razy szal, 4) co drugi dzień nasiadówka przez 1 minutę.

Zażywał co godzinę łyżkę odwaru z *foenum graecum* i miodu.

Skutki były następne: polania wzmacniają górną połowę ciała. Początkowo kaszel był jeszcze silniejszy, ale odchodziło dużo flegmy. Po 3 dniach zmniejszył się kaszel i odplucie a po 12 dniach było tylko nieznaczne zaflegmienie. Zostało i ono usunięte polaniami: górnem, p. kolan, i herbatą z pokrzywy i babki. Po 3 tygodniach nastąpiło zupełne polepszenie.

Rozwolnienie.

40-letni mężczyzna przychodzi do mnie i opowiada: „Mam ustawicznie rozwolnienie; dziś już raz 7-my, może dla tego, że jestem w podróży; w domu mam zazwyczaj 1—6 razy. Cierpię tak już $\frac{3}{4}$ roku“. Wyglądał bardzo dobrze, ani za chudy, ani za tłusty, cera zdrowa.

Zabiegi: 1) każdego rana i popołudniu polanie górne, 2) rano chodzić we wodzie, popołudniu polanie kolan.

Skutek zabiegów tych był, że po 5 dniach miał dopiero pierwszy stolec. Nic nie zażywał prócz 6—8 ziarnek jałowcowych.

Dlaczego tych używał ów człowiek zabiegów — mógłby niejeden zapytać czytelnik. — skoro one tak różnymi są od używanych zazwyczaj. Odpowiedź: dlatego, że wyglądał zdrowo i silnie, oko świeże i dobre, było więc widocznem, że siły żywotne są dobre; skoro się je więc wesprze i wzbudzi więcej ciepłoty zabiegami wodoleczniczymi, natenczas wewnętrzne uszkodzenia naprawi i usunie wnet siła naturalna organizmu. Tu znajdzie zastosowanie przysłowie: dobry gospodarz sam wyrzuca precz swe śmiecie.

Nadal używać zalecam: albo półkąpiołek 2—3 razy w tygodniu albo 2—3 razy polanie górne z polaniem kolan.

Róża,

jest materyą chorobotwórczą, która zbiera się i gromadzi między skórą a ciałem i szuka wyjścia na którem-kolwiek miejscu. Może więc powstać na ręce, nodze, głowie i na każdem innem miejscu ciała. Gdzie się pokaże, tam następuje wielkie naprężenie, jak gdyby skóra za ciasną była i pęknąć chciała. Niekiedy długo nie występuje na powierzchni skóry, cierpi więc wskutek ogólnego zakażenia cały organizm. Kiedy występuje, pokazują się najpierw odosobnione pęcherzyki napełnione cieczą brunatną, potem rośnie ich liczba co raz więcej, to mniejsze to większe, a są tak jadowite, że przeżerają skóry wielkie kawałki. Róża może być niebezpieczną i śmierć spowodować łatwo, jeżeli nie jest w stanie wybić się na zewnątrz; powoduje ona wtenczas wewnątrz zatrucie krwi, które szerzy się szybko, gdyż do zapalonego miejsca napływa zazwyczaj wiele krwi. Często zdarza się także, że róża przebija się na zewnątrz, a potem z pierwotnego ustępuje miejsca i przerzuca się na inne miejsce. Takie przypadki zazwyczaj kończą się śmiertelnie.

Znałem parobka, który dostał różę na ramieniu. Na tę chorobę zważać nie chciał, nazywając ją „babską chorobą". Róża zniknęła, usadowiła się jednak po krótkim czasie w mózgu, od czego zginął chory wkrótce.

Podobnie przydarzyło się pewnemu księdzu, którego także znałem. Dostał różę na nodze. Jak się z nią obchodził, nie wiem. Róża zniknęła a chory myślał, że uwolnił się od biedy. Ale wkrótce ukazał się niemiły gość na nowo, teraz na górnem ramieniu. Znowu zniknął i usadowił się nareszcie na głowie. W 4 dniach ksiądz był trupem.

Ktokolwiek baczną zwracał uwagę na tę chorobę,

umie opowiedzieć o długim szeregu wypadków śmierci, które nastąpiły wskutek zaniedbania róży.

Lecząc ją, przedewszystkiem na to baczyć należy, aby róża nie przenosiła się z miejsca na miejsce. Temu zapobiedz trzeba. Skoro się tylko okaże, powinno się ją jak najprędzej osłabić a materyę jadowitą usunąć! Także według możności przeszkodzić należy napływowi krwi i zmniejszyć go.

Komu usadowi się róża na nodze, niech weźmie opaskę krótką. Przecina ona dopływ krwi do chorego miejsca. Po opasce można zawinąć nogę powyżej miejsca, różą zajętego (opaska nożna). Można i na samą różę wprost zadziałać. Bierze się miękkie, zużyte, lniane płótno, macza w gorącej wodzie, okłada nim zaognione miejsce i płótnem suchem lub wełną okrywa owo mokre. To rozdziela i wyprowadza złą materyę. Gdy róża jest na ramieniu, opaska krótka znowu odciąga od góry napływ krwi. Potem bierze się chustkę trójkątną (szal) i odnawia się ją częściej według siły gorączki.

Także i wprost można zadziałać na chore miejsce w sposób taki jak wyżej podano, przy róży na nodze.

Jeżeli powstała róża na głowie, natenczas okład górny odciąga silnie krew na dół a opaska na szyję zmniejsza szybko materyę chorobotwórczą. Gdy się wzięło kilka zabiegów, to potem można wprost działać na chore miejsce, początkowo ciepłą wodą, a gdy większa część materyi wyprowadzoną zostanie (co poznaje się po zmniejszeniu czerwoności i obrzmienia), potem wodą zimną. Zabiegi robią się zawsze we formie okładów lnianych lub opasek; w ostatnim przypadku, jako opaska na głowę.

Róża na twarzy.

1. Mąż mój dostał różę na twarzy; całe oblicze napuchło, wygląda czerwone jak ogień; ma gwałtowną gorączkę; czerwoność rozszerza się po całej twarzy; na

wszystkich miejscach występują liczne małe pryszczyki; narzekań jego niepodobna słuchać". — Tak skarżyła się żona. — Poleciłem. „Szybko zmaczaj chustkę trójkątną w ciepłej wodzie i daj ją choremu na 3 kwadranse; potem zdejm ją, zamaczaj w świeżej wodzie i obłóż na nowo; tak powtórz trzy razy — uczyni to około 3 godzin. Później po 3—4 godzinach płótno złożone we czworo zmaczaj w zimnej wodzie, dobrze wykręć i połóż na brzuch na 3 godziny; ale co godzina zdejmij je, zamaczaj w świeżej wodzie i przyłóż na nowo. W 3 godziny później, gdy okłady zdjęte, kładzie się chory na płótno złożone w kilkoro, zmaczane w zimnej wodzie i dobrze wykręcone, leży na niem 1 godzinę. Trzy te zabiegi w podanym porządku bierze się tak długo, aż gorączka zostanie złamaną a materya chorobotwórcza wyprowadzoną. Na cierpiące miejsce, na twarz nie daje się nic; gdy jednak naprężenie skóry jest zbyt dotkliwem, od czasu do czasu omywa się ją letnią wodą. Jeżeli pragnienie jest wielkiem, najlepiej pić wodę, lub wodę z cukrem, zawsze jednak w bardzo małych dawkach".

Różę w twarzy w drugi sposób leczy się tak: Choremu daje się 2 razy dziennie chustkę trójkątną za każdą razą przez 3 godziny, maczając ją co godzina w świeżej wodzie; — kiedy nie ma okładu na sobie omywać go co 3 kwadranse wodą i octem a to: plecy, piersi i brzuch lub najlepiej całe ciało. Trwać to jednak nie powinno dłużej nad 1 minutę. Jeżeli gorączka zmniejszy się znacznie, natenczas wystarczy omywanie co 2—3 godzin, później raz na dzień. Z początku używa się wody ciepłej zmieszanej z octem, później wody zimnej. Łuszczenie na twarzy trzeba od czasu do czasu omywać zawsze letnią wodą tylko. Wielu już ludzi zostało wyleczonych na te dwa sposoby, a żadna nie pozostala im na twarzy skaza.

2. 22-letnia Józefa, zupełnie zdrowa i silna, dostała gwałtownej gorączki po nagłem znużeniu. Zewnątrz gorączka, wewnątrz mróz i zimno; cierpi wielkie pragnienie i nie ma apetytu. Ile razy gorączka była wielką, omywa-

no ją całkowicie, z początku ciepłą wodą, potem zimną przez 3 dni. Mróz ustąpił, ale obrzmiała głowa i silna róża utworzyła się na twarzy; wielkie pryszcze wystąpiły na twarzy a usta szczególniej obrzękły silnie. Przez 4 dni, codzień po 6—10 razy robiono omywania, okładano też 2 razy dziennie chustkę trójkątną, 2 razy ciepłą, potem zimną. Po 3 dniach zjawił się wielki pot, i trwał 2 dni, poczem Józefa została uleczoną. Dwa razy dnia w czasie potów robiono omywania. Poty przychodziły same ze siebie a omywania ułatwiały go wielce. Leczenie całe trwało 8 dni; śladu żadnego nie pozostało. Na głowę nie robiono nic, tylko w ostatnich 3 dniach omywano twarz letnią wodą codziennie 2 razy.

3. Ksiądz z M. opowiada: „Może z powodu zaziębienia dostałem gwałtowną różę na twarzy. Gorączka ciała była wielką, poty obfite, twarz znacznie obrzmiała. W stanie tym omywano mi zimną wodą codziennie 4—5 razy piersi, brzuch, plecy, ramiona a niekiedy i nogi, i to w pełnych potach. Twarzy mi nie omywano. Później było omywań mniej. Omywania te skutkowały wybornie. Po 4 dniach minęła febra, a po 9 dniu mogłem znowu wychodzić z pokoju. Jeszcze czas jakiś miałem poty w nocy. Wstawałem więc, omywałem je na całem ciele, zawdziewałem inną koszulę i kładłem się znowu do łóżka. Dawniej miałem tę samą chorobę, ale leczono mię aż 4 tygodnie, teraz wodą wyleczyłem się w 9 dniach“.

Ruptura (przepuklina).

Często przydarzającem się cierpieniem naszego czasu są nadwerężenia trzewów i ruptury najrozmaitszego rodzaju. Występują one nieraz nagle, niby grzyby w lesie po deszczu, albo oznajmiają się szczególnym bólem w jakiemś miejscu. Wszyscy chorobą tą nawiedzeni, zaliczają się do niedołęgów, czyli do tych ludzi, którzy nie są zdolnymi do każdej roboty; każda ruptura bowiem nie tylko jest powodem często gwałtownych boleści, ale w razie nieostróżności nawet śmiercią grozi.

Przypadki takie zdarzają się głównie u osób słabowitych. A że wiek nasz, to wiek zniewieściałości, więc wiele takich przynosi owoców. Mam to silne przekonanie, że gdyby się hartowano rozumnie od młodości, gdyby używano zdrowych, pożywnych pokarmów, a nie sztucznych, wybrednych a częstokroć zepsutych, natenczas choroby takie zdarzałyby się bardzo rzadko i to najczęściej w przypadkach, w których spowodowały je gwałtowne uderzenie, pchnięcie i t. p.

Przed 50 laty rzadko kiedy znalazłeś we wsi chorych na przepuklinę, w miasteczku policzyłbyś ich na palcach. Dziś, gdy zejdzie się 20 osób razem, 3—4 z nich ma jakieś nadwerężenie brzucha. Zazwyczaj tacy chorzy starają się na swoje nieszczęście ile możności ukrywać swoją chorobę. Nie słucha się chętnie, gdy ktoś powie, że ten lub ów ma rupturę. Niejeden uważa to za obrazę honoru, i czerwieni się ze wstydu aż po za uszy. Nierozsądek! Zaniedbuje się przez to konieczne pielęgnowanie a mała choroba staje się wielką. Ruptura zdarza się nie tylko u ciężko pracujących, ale znajdziesz ją często w lepszych i wysokich stanach. A jak łatwo i prędko przychodzi nieszczęście! *A.* nabawił się jej w wychodku. *B.* przeskoczył niewielki rów i dostał ruptury. *C.* cierpiał wiele z powodu nadmiernej ilości wytwarzających się gazów. Coś nieznacznego, jakaś drobnostka, a przepuklina gotowa. *D.* kapłan mówił z zapałem natchniony kazanie; zlazł z ambony z rupturą.

Boleję zawsze głęboko (właśnie dlatego, gdyż po większej części nic łatwiejszego jak zapobiedz temu) gdy słyszę, że zdrowy, silny organizm popadł w tę chorobę, że znowu jeden człowiek w najpiękniejszych latach należy do inwalidów. A boleść to słuszna, gdyż wielu nawiedzonych rupturą musi swój zawód opuszczać przed czasem, często już w 40 latach, lub 50, a rzadko mają oni tydzień w którymby dolegliwości ruptury nie uciskały ich swym krzyżem. Kto sam doświadczył, ten wie, że nie baję, nie przesadzam. Zaprawdę należałoby

sobie zadać więcej trudu i śledzić za przyczynami rozwielmożnienia się tej choroby, czyli innemi słowy, starać się dopomódz osłabionej i zniewieściałej ludzkości. Dokąd bowiem zajść mamy?

Mówiłem już o rozumnem, umiarkowanem wodolecznictwie. Wypłaci się doprawdy trud niewielki i połączona z nim ofiara, jeżeli przez to zapobiegnie się choćby tylko tej jednej chorobie.

Ruptura (wyjątki wyjąwszy; patrz niżej gdzie mowa o dzieciach) nie jest wrodzoną lub nabytą, lecz powstała wskutek wrodzonego lub spowodowanego później osłabienia. Mogłaby być wcale łatwo powstrzymaną lub usuniętą przez hartowanie, a specyalnie przez hartowanie wodą. Czy tak zwana „inteligentna klasa“ będzie wreszcie rozsądną? Wątpię o tem. Tobie jednak dzielny rolniku, gdy słowa te z wiarą czytasz, radzę: Weźmij sobie w tygodniu 1—2 półkąpiołki lub kilka zimnych nasiadówek (każdy cebrzyk dobry na to). Wnet doznasz ich silnej skuteczności. Do takich kąpieli niepotrzebujesz ściśle oznaczonego czasu. Każda godzina jest na to dobra. Rozbieranie, kąpiel, ubieranie wszystko razem nie trwa dłużej nad 4—6 minut. Odłożywszy pracę możesz wziąść kąpiel, a zaraz po niej, możesz iść znowu do pracy. Powiesz: jestem bardzo spocony! Nic nie szkodzi, wykąp się spokojnie, nie masz się czego obawiać. O tej kwestyi rozpisałem się szeroko przy kąpielach połowicznych i całkowitych. Każde słowo w tej ważnej sprawie gruntownie rozważyłem, i długie lata próbowałem, doświadczałem poprzednio, zanim mówiłem i napisałem to. Wejdź do wody aż po piersi i omyj szybko i silnie górną połowę ciała; potem nie osuszając, ubierz się i idź napowrót do swej pracy. Po 3—4 takich kąpielach nie potrzebujesz żadnej nadal zachęty, żadnego odważnego postanowienia. Kąpiel albo omywanie stanie się potrzebą dla ciebie i z przyjemnością wyświadczać będziesz tę przysługę swemu ciału. A dzieło (t. j. wzmocnienie organizmu) pochwali mistrza swego.

Wieśniak skarżył na dotkliwe bóle nad pachwiną. Lekarz oświadczył, że jest w toku nadwerężenia brzucha. Poradziłem mu częste okłady górne i dolne. Wnet bóle ustąpiły. Wieśniak wstrzymał się na krótko od ciężkich robót i zapobiegł w ten sposób przepowiedzianej mu chorobie. Ale przestroga uczyniła go rozumnym, wiedział co mu grozi, i został odtąd gorliwym przyjacielem wody.

Pod koniec pytanie: Czy uszkodzenia brzucha nie są już uleczalne? Wiele świeżych uszkodzeń, nawet u dorosłych, wyleczyłem w ten sposób, że nadwerężone miejsce nacierało się silnie olejkiem kamforowym i przykrywało plastrem smołowym (smołę posmarować na płótno woskowe). Lisi tłuszcz jest i był zawsze uważanym, jako najlepszy środek do leczenia świeżej ruptury. Naciera się co 2—3 dni miejsce chore tym tłuszczem i przykłada zawsze plaster smołowy. Tak wyleczyłem raz rupturę, która miała już 7 tygodni.

U dzieci zdarza się stosunkowo często raptura. Przyczyna tego leży najczęściej w tem, żo objadają się za wiele, wskutek czego pęka błona brzuszna (otrzewna). Takiemu dziecku zrobić trzeba codziennie kąpiel z owsianej słomy i codziennie okład górny i dolny, mały naturalnie, aby odpowiadał wielkości dziecka. Robi się to tak długo, aż uleczenie zupełnie nastąpi. Prócz tego naciera się delikatnie chore miejsce olejkiem kamforowym lub lisim tłuszczem. Takie uszkodzenia leczą się w krótkim czasie, jeżeli nie są za wielkich rozmiarów, gdyż w takim razie nie można myśleć o leczeniu. Dla takich nie ma innej rady tylko bandaż (pasek pachwinowy), który nosić należy według wskazówek chirurga.

Matki powinny wszystkiemi starać się siłami — i to nazywam w tym względzie prawdziwą miłością macierzyńską — zapobiegać od początku takim ułomnościom. Od tego wiele zależy, nieraz całe późniejsze szczęśliwe lub nieszczęśliwe życie twego dziecięcia, smutek lub pociecha rodziców. Jeżeli mi Bóg życia

udzieli napiszę dla matek kilka słów i wskazówek, jak mają swe maleństwo od urodzenia pielęgnować i hartować rozumnie. Nie lękajcie się mnie, zimnego hydropaty, mam ja dla sprawy wychowania i dla wychowawców gorące serce. Nie zwrócę się do matek o nerwach osłabionych, które swe aniołki otulają i zawijają w puch, aksamit, jedwab i wełnę, aby świeże nie orzeźwiało ich powietrze. Zwrócę się do takich, którym zależy na tem, aby wychować zdolną do życia i silną generacyę. I starszym dzieciom nie zaszkodzi lektura wspomnianych wskazówek. Czas przynosi doświadczenie i radę. Ale może Pan życia przekreśli moje plany. A wtenczas godzę się z wolą Jego.

Dolegliwości sercowe.

W dzisiejszych czasach niezliczona ilość jest chorych na nerwy, na żołądek, na serce. Serce, żołądek i nerwy oto kozły ofiarne, które wiele wycierpieć muszą. Gdy ktoś był zdrowym przez lat 20, 30, jeżeli tak długo nie czuł, gdzie jest jego serce a naraz zaczyna cherlać, czyż to ma być zaraz choroba sercowa, a może nawet organiczna, nieuleczalna wada serca? Czcze wymówki! Moje dotychczasowe doświadczenie — a miałem takich przypadków niezliczoną liczbę — zadaje kłam takim wadom sercowym, mniejsza o to czy miały mieć siedlisko w żyłach, w klapach lub gdziekolwiek indziej. Z pomiędzy 100 przypadków, w których pacyenci mieli się za sercowo chorych lub za takich uważanymi byli, znalazło się nadzwyczaj mało mających rzeczywistą, rozwiniętą wadę serca. Serce należało zazwyczaj do najzdrowszych organów, ale na to serce działały rozmaite wpływy, które je chwilowo robiły chorem. Najzdrowszy kocór będzie wrzeszczał, gdy go w ogon szczypiesz. Nalepszy zegar stanie, gdy mu zdejmiejsz wagi. Głupotą byłoby twierdzić, że zegar jest złym. Najczarowniejszy flet dmucha tylko, gdy klapy przyrdzewieją lub są zawiązane. Najzdrowsze serce w czynności swej wstrzymane, zburzone być może, jeżeli wróg jakiś siedzący w

organiźmie, że tak powiem, dusi go za szyję. Trzeba szukać tego wroga, trzeba usunąć pewne wady a śladu nie będzie więcej choroby sercowej. Wzburza mię to zawsze gdy mówią: choroba serca, dolegliwość serca! Straszy się tem bez podstawy ludzi i dodaje wzruszenia, do istniejących już w obfitości wzruszeń.

1. Pewien mężczyzna w najpiękniejszych latach skarżył się przedemną, że według lekarzy orzeczenia cierpi na sercową chorobę. Serce rozszerzyło się za wiele. Pytałem go czy nie był kiedy chorym. „Nie byłem“ — odpowiedział, ale po niejakiem dodał namyśle, że ma wyrzut na nodze pod kolanem. Wystarczyło mi to. Silna męzka natura wygrzebała sobie sama kanał w chorem miejscu, którym wydzielała niezdrowe z ciała soki. Mojem więc tylko było zadaniem, leczącej się samej naturze dopomódz do szybkiego i gruntownego wyrzucenia wszystkich chorych materyi. Na serce nic się nie robiło. Chory dodał jeszcze; ile razy wyrzut był silniejszym, było mi w okolicy serca zupełnie dobrze; gdy zaś wyrzut znikał całkowicie lub w większej części, natenczas jawiło się zawsze straszne bicie serca. Było to wszystko wodą na mój młyn. Chory brał w tygodniu 2 opaski krótkie — 1 opaskę dolną — 1 płaszcz hiszpański — i parę nożną. Płaszcz hiszpański działał na całe ciało rozpuszczając i wyprowadzając, opaska zaś krótka działała głównie na brzuch. Opaska dolna dopełniła pracy opaski krótkiej a para nożna ściągała na dół skuteczniej znajdującą się jeszcze w ciele materyę chorobotwórczą. W przeciągu 3 tygodni niespełna wyrzuciło ciało ze siebie bardzo wiele, a jak myślę, wszystko co było niezdrowe. Dolegliwość sercowa znikła bez śladu. Jeżeli więc przed i po wyleczeniu nie było choroby sercowej, czyż nie mogę i nie powinienem z całą twierdzić słusznością, że jej nigdy nie było.

2. W nocy o godz. 10 wezwano mię do matki, która już mówić nie mogła z powodu ciężkiego i trudnego oddechu. Uderzenie serca było tak silne, że jego poruszenie widocznem było na kołdrze, a bicie słychać było

wyraźnie nawet w pewnem oddaleniu. W gardle smak był słodki, obawiała się, że umrze na wybuch krwi, na co i jej matka właśnie w tym samym umarła roku. Ordynujący lekarz oświadczył, że jest tu kilka chorób a w pierwszej linii choroba sercowa. Ręce i nogi były całkiem zimne i męczyło ją ustawiczne drażnienie do kaszlu.

Nogi zimne i nadzwyczaj silne bicie serca! Cóż to znaczy? oto wszystka krew zdala, od kończyn zbiegla się do serca, swej pierwotnej ojczyzny, i szuka jakiegoś wyjścia. Ztąd owo bicie, uderzenie, jakby niem chciała krew rozbić bramy i zamki (klapy) serca. Widziałeś już nieraz co za widowisko, szum i huk, gdy podczas nawałnicy zbiegnie się woda na jedno miejsce i żadnego nie znajduje upływu. Gwałtem chce sobie wyłamać drogę.

Straszne bicie serca tej kobiety zmniejszyło się już w 5 minutach. Złożony we dwoje ręcznik mokry położono jej na brzuch, i tam krew odpłynęła. Jest ona niby dziecko, jeżeli się z nią dobrze obchodzisz, da się prowadzić za rękę. Chora wzięła prócz tego w 1 dniu dwa omywania całkowite w łóżku; drugie — płaszcz hiszpański: trzeciego — parę na głowę; czwartego — parę nożną. W tym porządku brała przez dłuższy czas zabiegi. Najwięcej bałamucił brzuch i on to był głównym wszystkiego sprawcą, a podczas owego napadu w nocy buntownikiem i dowódcą. Ale woda ochłodziła i jemu głowę i wszystko znowu było dobrze, i z sercem bardzo dobrze, gdyż, o ile wiem, i później nic mu więcej nie brakowało.

3, Możny pan był od dłuższego czasu cierpiącym i tylko z wielkim trudem mógł spełniać swe obowiązki. Niezwykła bojaźliwość pomnażała jego cierpienia. Najmniejsze zdarzenie wywoływało bojaźń, bicie serca, rozdrażnienie. Otoczenie jego musiało być ostrożnem w udzielaniu wiadomości, radość lub bojaźń sprawiały zawsze zaburzenia w uderzeniach serca. Zimą i latem palił w piecu i uważał na to bardzo, aby pokój miał

jednaką temperaturę. Radził się najsławniejszych lekarzy; wszyscy godzili się na to, że pominąwszy zaatakowanie płuc, wątroby i hemoroidów, ma organiczną wadę sercową, która przyczyną będzie paraliżu. Ów pan umarł rzeczywiście. Z powodu dziwnej choroby, sekcyonowano go. I cóż się pokazało? oto płuca, wątroba i serce były zupełnie zdrowe, tylko w około serca utworzyła się masa tłuszczu, a na płucach również gruba osiadła go warstwa. Umarł więc właściwie z braku krwi. Krwi nie było, bo ją zabsorbowały muszkuły i tłuszcz. Opowiadał mi to lekarz, który był przy tem i dodał: „w tym przypadku została znowu umiejętność gruntownie oszukaną."

4. Dziewczyna skarży się: ile razy idę szybko, boję się lub zlęknę czego, gdy o jakiem opowiadają nieszczęściu — czuję wtenczas srogie ciśnienie około serca, a ono kołacze tak gwałtownie, że obawiam się, iż nagle umrzeć muszę. Ręce przytem i nogi są zimne a w sercu wielki ogień. Mam bowiem jak zapewniali mnie o tem lekarze, chorobę sercową. Naturalnie choroba serca, bo i cóżby innego być mogło? A jednak jak jasną jest ta sprawa! Jeżeli dziecię siedzi pod drzwiami domu a pies nadbiegnie duży, to ono krzyczy i wystraszone ucieka do izby wołając: mamo, mamo! A jeżeli biedne serce wystraszy się jakiemi nadzwyczajnemi zdarzeniami, krzyczy natenczas i gwałtownie kołace a krew ucieka do drzwi domu, od kończyn ciała do izby, do serca — tu ono bije i krzyczy jeszcze więcej, że słychać go już z daleka. Cóż w tem uderzającego, gdzież tu choroba serca? — Dziewczyna powinna najpierw zrzucić niepotrzebne otulenia i zawijania i zacząć od łatwiejszych środków hartujących. Nie będzie wtenczas lękać się lada szczekania psa lub świstu lokomotywy. Codziennie stać w wodzie zimnej aż po za łydki przez 1 minutę — i również często trzymać całe ramiona w zimnej wodzie. Są to znakomite środki hartujące. Jeżeliby się jakiej naiwnej istocie woda za zimną zdała, niechaj w swej naiwności dmuchaniem i

chuchaniem ogrzewa ją. Probatum est. Te zabiegi robić w 1 tygodniu. W drugim tygodniu: 3 razy w nocy wstawszy z łóżka szybko omyć się całkowicie zimną wodą i raz wejść do wody zimnej aż po pachy, na $\frac{1}{2}$ minuty, i omyć silnie górną połowę ciała. W 3 i 4tym tygodniu codziennie brać 2 polania górne i dolne a potem codziennie i pracą rozgrzać się. W 6 tygodniu była dziewczyna zdrowa; wszelkie skrupuły sercowe wymyła wodą.

5. Panna przychodzi i błaga o pomoc. Powiada tak: „Zdałam egzamin na nauczycielkę muzyki z najlepszym postępem przez 6 lat następnych uczyłam muzyki w zakładzie klasztornym. Teraz mam tak wielki ból głowy, że nie mogę słuchać żadnego instrumentu; ani organów, ani fortepianu, ani skrzypców. Nawet dzwonek u ołtarza, gdy słyszę, kłóje mnie w głowę. Lekarze stan mój nazywają cierpieniem sercowem i nerwowem. Gdybym była zdrową, przyjętoby mnie do klasztoru; teraz zaś jestem niezdolna do pracy, bez chleba i doznaję niewypowiedzianych cierpień ducha i ciała." Skarżącej się rzekłem. Nie mogę ci nic dopomódz. Szukaj sobie panno pomocy gdzieindziej. Na pytanie dlaczego ją tak bez litości odprawiam odpowiedziałem: Jesteś panną z miasta, masz wysokie szkoły, znajomość języków, muzyki, rozdelikaconaś, nie zechcesz więc czynić tego, cobym rozkazał; zresztą stan twój, jakkolwiek opłakania godny, jest jednak uleczalnym." Rezolutnie oświadczyła: „aby zdrową zostać, uczynię wszystko, czegokolwiek zażąda ksiądz odemnie." I dotrzymała słowa. Wysłałem ją przez 10 dni ze sługami na łąki — byłto marzec — aby tam chodziła boso. Dla przygotowania się do zimnej wody brała codziennie ciepłą kąpiel nożną i polanie górne. Po 6 dniach zamiast ciepłej kąpieli nożnej klęczała w wodzie codziennie, a woda sięgała jej do żołądka. Pracowała w polu dla ruchu, o ile wprawa i siły pozwalały. Po 10 dniach wróciła do swego dobroczyńcy, który umożliwił jej studya i wodną poradził kuracyę. Tam robiła da-

lej te zabiegi i z ochotą i przyjemnością pracowała w domu i polu. Zamiast smyczka, klawiszy i nót organowych brała pilnie do ręki łopatę. grabie i widły. O ile ustało osłabienie i zwątlenie, o tyle znikały w równym stopniu cierpienia sercowe i nerwowe i towarzyszące im dolegliwości. Po 4 miesiącach i te ostatnie ustały a czerstwość i zdrowie młodości wróciło napowrót.

6. Student teologii pyta mnie co ma czynić, gdyż jest z nim źle, a lekarze orzekli, że prócz innych ma także dolegliwości sercowe. Chętnie chciałby zostać księdzem, ale mając ból głowy, bicie serca w połączeniu z uciśnieniem i lękliwością — ani myśleć o tem nie może. Wszystko co widzi i słyszy wydaje mu się jakby przez sen. Poradziłem mu aby hartował ciało rozumnie. Nie zaszkodzi mu to, dobrze jest zbudowany. Później może obrać zawód jaki mu się podoba. Po kilku tygodniach udał się napowrót na studya a po 2 latach został kapłanem. Mało który z jego kolegów poszczycić się może lepszem zdrowiem i siłą. Każdego rana chodził $\frac{1}{2}$ godziny boso po rosie — codzień brał kąpiel aż po brzuch i omywał górną połowę ciała. Lekka praca zastępowała ruch, gdy deszcz przeszkodził mu iść do lasu. Później dla wzmocnienia brał częste polania górne, 1 lub 2 razy dziennie, naprzemiany z półkąpiołkami. Ból głowy i cierpienie sercowe zniknęły z przyrostem sił ciała.

Cierpienie kręgów pacierzowych.

16-letni chłopak cierpiał na skrzywienie stosu pacierzowego. Leczyło go wielu lekarzy jako chorego na rdzeń pacierzowy, ale bez skutku. Posłano go do zakładu leczniczego, gdzie mu założono prostowniki (opatrunek prostujący). Skutek był ten, że gdy pierw z trudem ujść mógł mały kawałek, po 17 tygodniach opuścił zakład o 2 kulach. W zakładzie zawyrokowano, że więcej nic zrobić się nie da. Jakiś szlachetny

przyjaciel ludzkości dał ojcu chorego „Moje leczenie wodą.” Z niej pouczyli się, o skuteczności omywań, i robili mu je z wody i octu, i doprowadzili do tego, że chory z pomocą kija dość dobrze mógł chodzić. Następnie przyprowadzono go do mnie w nadziei, że tu zupełnie uzdrowionym zostanie. W 17 dniach ukończył kuracyę. Chłopiec chodził, jak każdy inny w jego wieku, jakkolwiek nie z tą samą siłą ale przecież z pewnością siebie, bez kija i bez bólu.

Zabiegi: ze zgrzebnego płótna zrobiono kaftanik, zmoczono go w wodzie, w której gotowała się słoma owsiana: ubrano w niego chorego. Na mokry ubierał kaftan suchy i okręcał się kocem wełnianym. Tak leżał całą noc. Brał z początku kaftan ten co 2-gą noc, potem co 3-cią. Codzień dostawał 2 polania górne — i polanie kolan — albo półkąpiołek lub chodził po wodzie: Dalej: w tygodniu 2 półkąpiołki — 2 polania górne i raz kaftan.

Suchoty (gruźlica).

Jak wąż ukryty w trawie lub w rumowisku czatuje na swą zdobycz, tak ukrywają się i istnieją nieraz oddawna w ciele suchoty, zanim na jaw wystąpią. Początkiem ich jest zgnilizna*), która powstaje na jakimś miejscu i jątrząc w około się szerzy i niszczy narządy ciała. Może to nastąpić w piersiach: w płucach, opłucnej; w brzuchu: w kiszkach, w nerkach; w szyi: w krtani, w tchawicy i w innych najszlachetniejszych organach. Na każdem miejscu, gdzie gruźliczy jad się usadowił następuje natychmiast zaburzenie w obiegu krwi, we krwi i sokach. Z człowiekiem, na którego to trafi, dzieje się tak, jak z drzewem, którego liście zaczynają więdnąć przed czasem i opadać. Włókna życiowe przestały wydawać soki życiodajne. Drzewo nie

*) Można się od drugich zarazić jadem gruźlicznym, lub używając mleka, mięsa z gruźlicznego bydła i t. p. P. T.

odżywia się należycie, więdnie dlatego i zamiera. I nic nie pomoże wtenczas ani słońce, ani świeże powietrze. To samo można i o suchotniku powiedzieć. Krwi — owego soku życia — poczyna ubywać, chory niknie z dniem każdym, gaśnie w końcu, jak świeca, niezdolny do życia.

Jeżeli suchoty wżarły się głęboko i zniszczyły już jakiś organ ciała, natenczas człowiek jest stracony. Jeżeli jednak dopiero co zaatakowały jedną lub drugą część organizmu, natenczas tylko wodą można się łatwo wyleczyć.

Najsmutniejszem jest u takich chorych, że pierwsze znaki są pozornie nieznacznymi. Chory ma lekki tylko kaszel (chrząka), który mu nie sprawia szczególniejszych boleści. Czasem nie pluje nawet, albo bardzo mało. Jeżeli od czasu do czasu zjawi się kaszel silniejszy, to pociesza się chory, że to tylko lekki katar, że miał go już nieraz i opuści go wkrótce. Nawet gdy ciało wiotkiem się staje i suchotnik czuje już upadek sił, znajdzie jednak zawsze na to usprawiedliwienie. Katar trwa tą razą nieco dłużej — mówi sobie — ale jeszcze mogę przecież obowiązkom swym uczynić zadość. W tem stadium choroby nacierpieli się suchotnicy zazwyczaj więcej, aniżeli uwierzyćby chcieli. Tworzenie krwi zmniejsza się, soków ubywa, chore miejsca szerzą się i przybierają coraz większe rozmiary. Chory szuka wtenczas pomocy, ale już jest zapóźno, a co czyni i czego używa to skraca mu zazwyczaj życie. Mówię to dla przestrogi. Rzeczy takich, które cały świat pod imieniem katarów napełniają, zaniedbywać nie należy.

W przypadkach, w których rozwinęły się już suchoty, i wyższy osiągnęły stopień, nie zaczynam próby z wodą*) (to oświadczam z góry każdemu pa-

---

*) Niezliczone próby doprowadziły zawsze do tego samego rezultatu. Można choremu ulżyć, cierpienie uśmierzyć, ale dopomódz nie można. Tu zwycięża zawsze śmierć.

cyentowi), albowiem organizm nie jest w stanie podołać walce z zimną wodą. Byłoby to tak nierozsądnem, jak gdyby słabeusz chciał się mocować ze silnym i mocnym człowiekiem. Rozwinięte suchoty poznaje się potem, że chory dosyć często kaszle, przy kaszlu odpluwa dużo flegmy; oddycha ciężko, apetyt ma zły i t. d. Jak długo plwocina pływa po wierzchu wody (trzeba zrobić próbę) nie trzeba tracić nadziei. Jeżeli opada na spód, natenczas nie ma zazwyczaj nadziei ratunku. Chory powinien zdać się na wolę bożą i spokojnie przygotować na ostatnią godzinę.

Natomiast twierdzę i mogę na to cały szereg przytoczyć przykładów, że w początkach suchot woda jest najpierwszym i najpewniejszym środkiem uzdrawiającym. Orzeźwia i ożywia więdniejące ciało, działa niby oliwa, którą się leje na kółka maszyny; sprawuje raźny obieg krwi i budzi nowe życie w nieczynnym i zwątlonym organizmie. Następnie wstrząsa, niby przetak główkami maku, gnijącymi sokami i wydziela je. Proszę jednak dobrze to spamiętać: nie należy nigdy używać zabiegów silnie rozpuszczających i wyprowadzających. Trzebe starać się przedewszystkiem o wzmocnienie organizmu, aby nabrawszy siły sam usunął zgniłe materye. Ostrożność wymaga przedewszystkiem, aby ciepłota ciała naturalna nie została osłabioną, wyczerpaną, zużytą. Postępując przeciwnie, wspomagalibyśmy tylko chorobę. Tylko krótko trwające zabiegi mają tu zastosowanie, one powinny: pobudzać, wzmacniać, ożywiać. Ja nie mógłbym się odważyć przepisać kilku całkowitych zabiegów na całe ciało, gdybym widział znaki rozwiniętych suchot.

Jeżeli cierpienie ma swoją siedzibę w górnej połowie ciała, natenczas najlepszem jest polanie górne połączone z polaniem kolan, ostatnie najwyżej przez $\frac{1}{2}$ minuty. Przy sprzyjającej porze roku nie ma lepszego zabiegu nad chodzenie boso po mokrej trawie. To wzmacnia ciało najwięcej i

nigdy lękać się nie trzeba, że sobie zaszkodzić można. Także chodzenie po mokrych kamieniach dobrem jest; ono odprowadza krew na dół, przyspiesza obieg krwi i tworzenie się krwi w ogóle.

Tu jeszcze słowo o potrawach. Suchotnicy więcej niżeli inni chorzy, aż do przesytu słyszą jedną i tę samą zwrotkę: dobrze jeść i dobrze pić. Najprostsze pokarmy są jednak najlepszymi. Nie jeść nic gorącego, kwaśnego, pieprznego, zaprawionego korzeniami. Jedzenie, jakie dziecko najłatwiej znosi, i z którego najlepiej wygląda i rośnie, zalecam suchotnikom. Nie zatrzymuję dla siebie osobliwego doświadczenia, które w tym kierunku zrobiłem. Najpewniejszym i prawie rozstrzygającym znakiem (prócz innych) istnienia suchot jest, gdy chory chętnie je słone rzeczy, sypie sól na chleb, mięso w soli zanurza, z upodobaniem goni za kwasami, korzeniami. — Bardzo pożywnem jest mleko, które przedewszystkiem zalecam; ale nie mleko samo, gdyż mogłoby wkrótce przejeść się. Polecenia godnemi są także zupy wzmacniające. Mleka i zup używaj na przemiany, choćbyś nawet smakował szczególniej w jednem. Wspomnieć tu należy proste, mieszczańskie leguminy sporządzone niewybrednie, bez wymysłów. Naturalnym i najmniej budzącym wstrętu napojem jest woda; można dolać do niej nieco wina. Także mleko słodkie i kwasne jest dobrem. Nie jestem za piwem i winem.

We wyższych i najwyższych stopniach suchot występują silne gorączki z obfitymi potami a potem dreszcze i zimno. Na to nie ma lekarstwa, któreby skutecznem było. Dla ulżenia choremu po potach omywa się silnie zimną wodą plecy, piersi i brzuch.

1. Zdolną nauczycielkę leczył przez dłuższy czas sławny lekarz, ale bez skutku. W końcu pracować w szkole nie mogła i otrzymała urlop tymczasowy na $\frac{3}{4}$ roku. Po upływie tego czasu nie polepszyło się jej wcale, a lekarz nazwał w wystawionem świadectwie chorobę jako „nieuleczalną", a nauczycielkę niezdolną

do pełnienia obowiązków jej zawodu. Przyjaciele poradzili jej wodę; zamieszkała więc w sąsiedztwie mej parafii. Z początku nie mogła iść przez ½ godziny, tak była osłabioną i wycieńczoną. Używała według przepisu zabiegów wodoleczniczych i w 5 tygodni była zupełnie uleczoną. Wniosła potem podanie o przyjęcie do służby, ale kosztowało ją wiele pracy i zachodów nim otrzymała miejsce napowrót. Nie chciano wierzyć w jej uzdrowienie. Osobiście przedstawiła się ministrowi, który zdziwiony był jej silnem zdrowiem a jeszcze więcej stojącem w świadectwie orzeczeniem „nieuleczalna“. Już od 6 lat pracuje znowu na dawnej posadzie, cieszy się najlepszem zdrowiem i bez przerwy pełni swe obowiązki. Jaką chorobę znaleźli w niej lekarze, czy wycieńczenie, czy suchoty, nie dowiadywałem się o to. Symptoma wszelkie świadczyły za tem, że grożą jej suchoty. Brat jej umarł na suchoty a ona mówiła, że takie jak jej cierpienia poprzedziły śmierć jego. Był już wielki, ale jeszcze stosowny czas, przeszkodzić chorobie i woda przeszkodziła jej rozwinięciu. Poleconem jej było, przebywać wiele na świeżem powietrzu, często chodzić boso po rannej rosie, kąpiele od najmniejszych i najłagodniejszych począwszy aż do najsilniejszych i największych — wszystkie zawsze zimne. Prócz tego herbata z ziół i potrawy proste, pożywne.

2. Możny pan opowiada: „Nie byłem nigdy tęgim i nie cieszyłem się nigdy takiem zdrowiem, jakie niektórzy całe mają życie. Mimo to szczęśliwie ukończyłem studya; dość długo dobrze pracowałem w swym zawodzie. Od kilku lat zmieniło się to. Gdziekolwiek przyjdę, patrzą na mnie z pod oka i nieraz już doleciało mych uszu szeptanie przyjaciół: „ten długo żyć nie będzie.“ Myśl o śmierci nie jest mi obcym gościem i musiałbym chyba być ślepym na wszystkie te znaki złowróżbne. Z czerstwą cerą zniknęły i siły. Apetyt, ta najlepsza wskazówka zegarowa, oznajmia, że w organizmie siły zaniknęły, sprężyna życiowa osłabła i ma się ku pęknięciu. Męczy mię ciężki, utrudniony oddech,

więcej jeszcze kaszel, który innych przeraża. Pewni to poprzednicy do wiecznej ojczyzny. Lekarze orzekli, że jestem suchotnikiem. Opuścili mię wreszcie, radząc łagodny klimat, i podróż do Meranu. (Biedaku — pomyślałem sobie, — nawet nie w domu ale na obczyźnie musisz umierać). Jadąc do Meranu słyszałem o wielkiej skuteczności wody. Pytałem więc czy ona mi jeszcze dopomódz może. „Możesz próbować“ — brzmiała odpowiedź. Początek nie był lekki. Nosiłem bardzo ciepłe ubranie a mimo to marzłem. Wtem nakazano mi: wełnianą koszulę, którą na gołem nosisz ciele, wełniany szalik, dwa razy okręcony na szyi musisz powoli zrzucić. Opadły mię osobliwe myśli. Jak mi też będzie w jednem odzieniu i to takiem, które więcej chłodzi niż grzeje? A ta zimna woda.... wzdrygnąłem się. Ale byłem już jej tak blizko, poddałem się. —

Ostróżnie i miarowo rozpoczęły się zabiegi całkiem inaczej, aniżeli się myśli i słyszy o tem. I dziwna rzecz! Po 2 dniach zdjąłem jedną koszulę wełnianą i nie czułem złych skutków; po 5 dniach zrzuciłem i drugą. Po 6—7 dniach poszedł precz szalik wełniany. Zabiegi wodolecznicze to sprawiły, że wróciła mi przyjemna, naturalna ciepłota i wzrastała z dnia na dzień. Z podwyższającą się ciepłotą zmniejszył się oddech ciężki, ustał kaszel. Z polepszeniem przybywało wesołe usposobienie duszy. Dawniej słyszałem: jak długo on jeszcze żyć będzie; a teraz: jak dobrze wygląda! Leczenie trwało 6 tygodni. Przeciw oczekiwaniu i ku zdziwieniu wszystkich, którzy mię pierw widzieli, nie złożyłem głowy ku wiecznemu spoczynkowi, lecz wróciłem z nowem życiem do dawnego zawodu. Dziękuję Bogu, memu Stwórcy, za me uzdrowienie i za to, że dał nam we wodzie tak dzielny i blizki środek lekarski. Do wszystkich mógłbym zawołać: Uczcie się znać i cenić wodę i jej skutki, a unikniecie wielu dolegliwości w pielgrzymce życiowej i szczęśliwi i zadowoleni wypełnicie swe obowiązki.

Jesteś może ciekawym, kochany czytelniku, jakich

zabiegów używałem? Jak pastuszek często chodzi po deszczu a nieraz ulewy po ulewie wytrzymuje i wzmacnia się w ten sposób, podobnie moja górna połowa ciała otrzymywała codziennie dwa polania górne. Z początku padał strumień wody przez ½ minuty po niejakim czasie przez 1 minutę. Co dzień musiałem następnie chodzić po mokrej trawie albo po mokrych kamieniach. Według powszechnego przesądu myślałem i ja, że się nabawię rozmaitych możliwych dolegliwości. Wkrótce tymczasem uczułem największe w tem upodobanie i byłbym najchętniej został bosakiem. Zbliżała się późna jesień, spadł śnieg. Chodziłem przez jednę minutę w świeżo upadłym śniegu. Brzmi to okropnie, nieprawdaż? I mnie przenikały okropne dreszcze, gdy zwolna zdejmowałem trzewiki i skarpetki. Odważnie naprzód! rzekłem sobie. Raz odważywszy się, zwyciężyłem zupełnie (nie w połowie). Przekonałem się o bardzo dobroczynnym skutku tego ćwiczenia, jakiego nigdy nieoczekiwałem. Z własnej ochoty powtarzałem to ćwiczenie częściej i mogę każdego lękającego się wody solennie zapewnić, że w mojem życiu nie czułem nigdy takiej ciepłoty naturalnej, jak po owych spacerach na śniegu. Dwie a najwyżej trzy minuty palą nogi od zimna, wnet jednak wywiązuje się ciepło, które nie pozwala na śnieg zważać. W kilku dniach doprowadziłem tak daleko, że już nie przez 1 minutę ale przez 10 aż do kwadransa biegałem po śniegu. Właśnie to chodzenie po śniegu przyczyniło się do nadzwyczajnego przyrostu sił, a zmniejszenia utrudnionego oddychania. Z kataru nie było ani śladu. Gdyby mi przedtem coś podobnego opowiadano, uważałbym to za głupotę, za szaleństwo i ruinę zdrowia. Postępowałem tak przez 14 dni. Potem zaprzestałem chodzenia boso, a brałem tylko polania górne i dolne w silniejszej formie 1—2 razy dziennie. W niespełna 3 tygodniach organizm był w porządku. Zamiast jechać do Meranu i tam umierać, wróciłem do ukochanej ojczyzny, aby na nowo dzielnie pracować w swoim zawodzie".

3. Przychodzi do mnie człowiek i opowiada: „Brakuje mi coś w szyi i piersiach. Z początku miałem silny katar, potem straciłem głos prawie zupełnie, tygodniami całemi paliło mnie mocno w szyi i piersiach a nadto trapiła mnie często gorączka. Miałem kilku lekarzy, inhalowałem wiele i rozmaite rzeczy. Małe ulżenie nastąpiło wprawdzie ale nic mi nie pomogło. Teraz wychudłem zupełnie i nic czynić nie mogę oddawna; chodzić jeszcze mi najlepiej. Nogi moje są zawsze zimne, apetyt lepszy nieco niż pierwej".

Zabiegi: 1) codziennie 2 razy, polanie kolan lub chodzenie we wodzie, 2) codziennie rano i popołudniu polanie górne, 3) codziennie wypić 2 małe filiżanki z *Foenum graecum*, 4) co drugi dzień zimna nasiadówka przez 1 minutę. Tak przez 3 tygodnie.

Świerzb (parch).

Obrzydliwa ta choroba może na ciele a jeszcze więcej w ciele wyrządzić wiele złego. Pożałowania godnem jest to, że do wypędzenia tej wszy z kożucha (darujcie za trywialne wyrażenie) uciekają się do środków, które zamiast leczyć, okropnie szkodzą i złem obchodzeniem się doprowadzić mogą ciało do nędzy. Kto znać może wszystkie używane przeciw temu maści ze siarką, spirytusem i Bóg wie z jakiemi jeszcze domieszkami! Jedno sprawiają owe wstrętne smarowidła: zamykają gruntownie pory skóry, zabarykadowują transpiracyę absolutnie konieczną do zdrowia ciała, zalepiając swą tłustą skorupą kanały wodne i powietrzne, poty i wyziewy wpędzają napowrót do ciała, wskutek czego zatruwają krew i soki, i stają się przyczyną ciężkich chorób, czasem nawet śmiertelnych. To nie jest przesadzonem ale bardzo zasmucającem, gdy się wie jak łatwo, prędko i bezpiecznie można świerzb wyleczyć.

1. Szukał raz u mnie pomocy 28-letni dobrze rozrośnięty człowiek, którego oblicze przypomniało mi natychmiast deszczkę stoczoną na wskroś robakami. Ni-

gdzie nie znalazł rady; nie wiedziano właściwie co mu brakuje. Zapytałem go, czy nie miał w młodości świerzbu? Potwierdził moje pytanie ciekawe i dodał, że wyleczono go w 3 dniach. Tak ja leczyć nie chcę. Boże uchowaj!

Przy takich wstrętnych chorobach, które, wyraźniej niż inne, każą przypuszczać o istnieniu jadu, należy podczas leczenia trzymać się tej zasady: co jest wewnątrz w ciele a tam nie należy, to musi być wydalonem. Postępując przeciwnie znaczyłoby to samo, co mnożyć robactwo we włosach i sukniach, a myszy w polu. Według zasady powyższej stosują się zabiegi; wywabiają one, wyciągają i usuwają to co niezdrowe, jadowite, a cały organizm wzmacniają i do współpracy pobudzają.

Nasz chory brał 3 dni dzień po dniu, ciepłą kąpiel (33 st. R.) z odwaru gałązek świerkowych*) z trojaką zmianą. Mydło wystarczyło mu doskonale do otwarcia porow i oddalenia brudu. Trzeba nazywać rzeczy po imieniu — cóż ja temu winien, że przez to nerwy niektórych dotknięte będą nieprzyjemnie. Po kąpielach nastąpiły jeszczę w pierwszym tygodniu jako wzmacniające zabiegi nocne omywania całkowite z łóżka wstając i czwarta ciepła kąpiel z omywaniem zimnem. W drugim tygodniu: ciepła kąpiel z zimnem omywaniem i półkąpiołek z omywaniem górnej połowy ciała; — w trzecim tygodniu: zimna kąpiel całkowita; — w tej samej kolei w przeciągu jednego lub dwóch miesięcy kilka ciepłych kąpieli. Gdyby leczenie przeciągało się, to trzeba oba przy końcu wymienione zabiegi zastósowywać dalej na przemiany. Nawet tylko jedna tygodniowo ciepła kąpiel zrobi dobry skutek.

W 6 tygodniach został uzdrowionym nasz politowania godny pacyent i mógł sobie wreszcie wybrać ja-

*) Także ekstrakt świerkowy dobry jest. Dla mnie, dla każdego gospodarza i dla każdego biedaka wystarczają zupełnie gałązki świerkowe, które mamy pod ręką.

kiś zawód. Aż do dziś jest zdrów i silny, a z dawnej przykrej choroby nie ma i śladu.

Tak leczy się świerzb do środka wpędzony.

Jeżeli ma ktoś świerzb na zewnątrz, niech weźmie także ciepłą kąpiel na 33—34 st. R. (przez $\frac{1}{4}$ g.) i silnie naciera się prostem mydłem, najlepiej „mydłem szarem" z apteki. Po kwadransie omywa się czystą wodą, (zimną lub ciepłą) i innem zwyczajnem mydłem. Lepiej skutkowałoby, gdyby chory wziął zaraz drugą kąpiel, z odnowioną ciepłą wodą (2ga wanna) a pod koniec omywanie ciepłe albo zimne.

W wielu wypadkach zaraża i przenosi się świerzb przez suknie, bieliznę i t. p., dla tego ważną jest rzeczą po kąpieli zmienić wszystką bieliznę, pościel i ubranie. Inaczej zabiegi skutkować nie będą*).

W 3—4 dniach może być w ten sposób świerzb wyleczony.

Szkarlatyna (płonica).

Szkarlatyna zjawia się raz, czasem 2 razy do roku i zabiera nierzadko liczne ofiary. Zazwyczaj grasuje między dziećmi, nieoszczędza jednak i dorosłych. Oto znaki jej przyjścia: ból głowy, nacisk na żołądek i piersi, znużenie, gorączka i dreszcze zimne na przemiany. Choroba ta wiele porywa dzieci a jednak tak łatwo ją wodą wyleczyć! Dzieci można w 2 dni uratować. U dorosłych uzdrowienie postępuje wolniej. Szkarlatynę wyleczyć można łatwo w dwojaki sposób. Jeżeli pojawiły się wszystkie znaki tej choroby u dziecięcia, mniejsza o to czy ono jeszcze na rękach lub do szkoły już chodzi, natenczas zmaczaj koszulę w gorącej wodzie, do której dorzucono nieco soli, wykręć ją tak, aby nic nie ciekło, i naciągnij ją leżącemu w łóżku dziecku. Zawiń je potem dobrze w koc, aby przeszkodzić przystępowi powietrza i tak zawinięte niech leży przez 1

---

*) Powodem świerzbu są owady. okiem prawie niedostrzegalne, do pająçzków podobne. Wgryzają się one w skórę, ryją w niej niejako, co sprawia swędzenie, krosty i t. p. P. T.

godzinę. Potem, gdy zdejmiesz koszulę, całe ciało dziecięcia zasiane będzie osutką (wysypką szkarlatynową). Gdyby gorączka była nader wielką, trzeba omyć dziecko całkowicie, ale prędko i położyć je napowrót do łóżka. W ciężkich przypadkach, gdy gorączka rośnie a chory jest niespokojny, trzeba mu dać koszulę 2—3 razy na dzień, rzadko kiedy 4 razy. Stosować się trzeba według rozpalenia i stopnia gorączki. Zmniejsza się rozpalenie i gorączka, natenczas odstęp czasu nowego zamaczania koszuli można przedłużyć. Na to tylko pamiętać należy, aby przy dalszych zabiegach używać zawsze zimnej wody z octem. Zachowaj też wszelkie ostrożności przy otulaniu i okrywaniu; okryj dobrze ale nie za dużo, nie za ciężko. Zdjąwszy mokrą koszulę ubierz chore dziecię w czystą koszulę. Postępując tak, w 4 a najwyżej w 6 dniach uleczysz zupełnie szkarlatynę.

Uwaga. W chorobie tej rzadko kiedy jest apetyt. Nie zmuszaj dziecka do jedzenia! (Jaka wysypka jest na zewnątrz, taka jest i w środku). Pragnienie jest zazwyczaj silne. Najlepszym chłodnikiem jest woda z dodatkiem trocha cukru, nieco wina białego lub czerwonego. Na wsi piją mleko najchętniej. Trzymaj się zasady: mało pić ale często. Dziecko w ten sposób leczone, nie umrze.

1. Ludwik, 10-letni chłopak z wielkiej gorączki już mówić nie może. Twarz ma czerwoną i skarży się, że wszystko go boli. Ponieważ gorączka jest silna a niespokojność wielka, trzeba Ludwisia omywać co godzinę przez 2 dni. Trzeciego dnia zaczął już jeść. Omywało się go tylko 2 razy w dniu. Piątego dnia czuje, że mu już dobrze, szóstego chodził po pokoju i wnet bawił się z dziećmi.

2. 20-letnia Marya nie może chodzić, ma gwałtowny ból głowy, zdaje się jej jakoby wszystkie członki były połamane. Kaszle sucho i gniecie ją okropnie na piersiach. Z niespokojności nie wie co czynić, na chwilę nie może opuścić łóżka. Do jedzenia czuje wstręt, ale za to pije i nigdy pragnienia ugasić nie może. Dostała

szkarlatyny w wysokim stopniu. Cóż robić? — Co godzinę trzeba jej o m y w a ć silnie zimną wodą ze solą — plecy, piersi i brzuch. Omywa się prędko ile możności i chorą przykrywa dobrze ale nie za ciężko.

Tak omywano Marynię, przez 2 dni. Nic nie jadła, piła tylko. Szyja pali ją ciągle gwałtownie. Miejscami ginie szkarlatyna tworząc strupy i łuszcząc się. Pragnienie zmniejsza się nieco. Jeszcze przez 2—4 dni omywano ją codziennie 2 razy, a gdy gorączka nie ustępywała 3 razy. Po następnych 3 dniach została Marya ze szkarlatyny wyleczoną.

3. Jan, chłopiec 13-letni, nie ma od dni kilku ochoty do życia i pracy, zwykła wesołość opuściła go. Naraz poczyna puchnąć na całem ciele, głowa i nogi obrzmiały, brzuch wzdął się w niezwykły sposób. Dostał w o d n e j p u c h l i n y. Zkąd? Dopiero 6 tygodni temu jak Jaś wstał po szkarlatynie, która nie rozwinęła się należycie.

Chory brał 6 razy w 8 dniach koszulę zamaczaną w c i e p ł e j wodzie słonej, poczem zawinięto go dobrze w k o c wełniany. Po 10 dniach był znowu żwawy, czerstwy i zdrów.

Przy tej sposobności zaznaczam; gdy szkarlatyna n i e j e s t d o b r z e w y l e c z o n ą i pozostanie w ciele chora materya, natenczas łatwo wywiązuje się w o d n a p u c h l i n a. W sposób podany powyżej łatwo ją jednak zawsze wyleczyć.

4. Krescencya, kobieta 65-letnia, leży już 2 dni w łóżku. Skarży się na gwałtowne kłócie w plecach, na palenie i kłócie w piersi. Ponieważ bardzo ziębła, więc położyła się do łóżka, i jest jej teraz gorąco Jeść nic nie może, pragnienie ma wielkie. Pytającemu co robić? odrzekłem: „o m y w a j pierwszego dnia chorej plecy zimną wodą co godzina; piersi i brzuch może sobie sama omywać co godzinę. Drugiego dnia omywaj tylko 4 razy; trzeciego 2 omywania wystarczą“. Chora posłuchała mej rady.

Czwartego dnia było jej znacznie lepiej; w następnych 3 dniach powtórzyła jeszcze kilka razy omywania i wyzdrowiała zupełnie. Piła wodę i kwaśne mleko, jadła bardzo mało.

5. 24-letnia dziewczyna, dotąd zawsze zdrowa, czerstwa i dosyć silna dostała wysypkę szkarlatyny. Wysypka wzmogła się w przeciągu 8 dni tak okropnie, że niewiele takich napotyka się przypadków. Chora żądała, aby ją leczono wodą. Miała do niej zaufanie, o ile że jej siostra z niebezpiecznej słabości wyleczyła się wodą. Proszącej o pomoc poradziłem omywać co godzinę plecy, piersi, brzuch, ręce i nogi, lub kazać sobie omyć. Czekać godzinę było jej za długo. Gorączka wzrastała tak, że przez 5 dni omywała się co $\frac{1}{2}$ godziny. Nie jadła prawie nic, piła niewiele w małych dawkach. Dopiero po 10 dniach przy bardzo sumiennem używaniu wody opadła gorączka, wysypka ustępywała kawałkami, 14 dnia zniknęła całkowicie i dziewczyna była zupełnie zdrową.

Pytam się, coby się stało z chorą, gdyby przy takiej gorączce, w tym prawdziwym pożarze ciała nie używała nic innego jak tylko lekarstwo po łyżce dla ochłody? Niech na to odpowie sobie sam każdy rozważywszy to, że w takiej gorączce wewnętrzny organizm zupełnie jest bezczynny. Z tego wyleczenia szkarlatyny w najwyższym stopniu można wnioskować i na niższe stopnie. Woda zastosowana dobrze, — pomaga pewnie i łatwo.

Dolegliwości szyi.

1. Andrzej opowiada: „Z trudnością mogę mówić, czasem zupełnie to niemożebne. Miałem ranę na palcu, i od tego czasu po raz pierwszy mówić nie mogłem. Teraz obiera mi się palec znowu. Zresztą nic mi nie brakuje; apetyt mam najlepszy. Lekarz mówił, że języczek jest za długi i trzeba go obciąć. Ale boję się; uciąć nie pozwolę“.

Głowa Andrzeja wygląda nabrzmiała, odęta; lewa jej strona od uszu nadół nieco obrzmiała. Widać bardzo dobrze, że twarz wyszła z normalnych form. Głowa i szyja więcej niż na zewnątrz, na wewnątrz jest odęta, nabrzmiała, ztąd ogólne zwężenie tych organów, ztąd dolegliwości szyi. Nie ma wątpliwości, że chory palec nie został za pierwszą razą należycie wyleczony, a materya jadowita wydaloną. Kto usunie materyę chorobotwórczą, wyczyści ciało, ten uzdrowi szyję. Tym celem zadziałać należy odprowadzająco najpierw na całe ciało w ogóle, potem w szczególności na części ciała. Pierwsze uskuteczni użycie worka i chustki trójkątnej (szal). Worek miał wieśniak pod ręką. Zamaczał go w odwarze owsianej słomy i wlazł weń. Tak robił 3 dni po sobie następujące, przez 1½ godziny. Od 4 dnia począwszy, brał go co 3 dzień. Chustką trójkątną okrywał się codzień przez 1 godzinę. Po 14 dniach brał omywania całkowite 2 razy w tygodniu a raz w tygodniu płaszcz hiszpański. Jeżeli języczek jeszcze boleści sprawia, to można wziąść kilka par na głowę, naturalnie w rozmaitych dniach. Choroba została z gruntu usuniętą.

2. Kapłan opowiada: „W czasie lata 1887 roku czułem niekiedy lekkie boleści w szyi; były one przejściowe i połączone z lekkiem drażnieniem do kaszlu. Po dłuższej mowie podczas katechizacyi, kazania, w konfesyonale stawał się głos bezsilnym, bezwdzięcznym i groził wypowiedzeniem posłuszeństwa. Choroba wzmogła się we Wrześniu i Październiku; wywiązało się gwałtowne zakatarzenie gardła a lekarz orzekł, że i prawy szczyt płuca jest zaatakowany. Trzymiesięczny pobyt w Meranie, pędzlowanie, płukania, chodzenie po górach — nie mogły usunąć złego. Około nowego roku lekarz miał ochotę zrobić operacyę, ale zaniechał jej. Około 25 stycznia bardzo przygnębiony postanowiłem opuścić Meran, o ile że kończył się także mój urlop, i wstąpić do Woerishofen. Codziennie brałem 2 polania górne i chodziłem we wodzie. To ulżyło wnet mojej

szyi, bóle ustępowały, głos był silniejszy, odzyskał dźwięk i na Gromnicę miałem w D. krótką homilię i sumę. Ale głos był jeszcze zachrypnięty i czułem lekkie cierpienie w szyi, które jednak wkrótce ustało. Od tygodnia do tygodnia czułem polepszenie. Po 3 tygodniach był głos mój znowu czystym i silnym jak pierwej, mogłem więc wrócić do pracy parafialnej i spełniać wszelkie obowiązki"

Złe zaszczepienie ospy.

1. Wieśniak z Bawaryi opowiada: „Mam w domu dziecię opuchnięte na całem ciele. Nogi bardzo obrzmiały, brzuch większy aniżeli być powinien, głowa i górna połowa ciała wszystko opuchnięte. Dziecię od 3 kwartałów nie jest zdrowe, nędzny stan ten wzmaga się od tygodnia do tygodnia. Raz tu, raz tam występują małe wrzodki, pękają prędko, i znowu wnet goją się a na drugiem miejscu występują inne. Byłem w Monachium u 3 lekarzy, jeździłem i do innych po radę — wszystko nadaremnie".

Poradziłem wieśniakowi: gotować siano przez ½ godziny, zamaczać w odwarze lnianą koszulę, wykręcić, ubrać w nią dziecko, owinąć wełnianym kocem, pozostawić je w tej opasce przez 1½ godziny i robić tak 2 razy na dzień. Co trzeci dzień wykąpać dziecko w odwarze siana, przyczem może dużo siana pozostać we wodzie. Woda powinna być tak ciepła, aby dziecko chętnie ją znosiło i pozostało w niej przez 25—30 minut.

Po 14 dniach zeszło dosyć opuchnięcie, dziecko było wesołe, dostało apetytu. Dalsze zabiegi: co 3-ci dzień opaskę przez 1 godzinę; czwartego dnia ciepła kąpiel, a gdy wyjdzie z ciepłej wody prędko je obmyć zimną.

Tak przez 10—14 dni robiono; poczem dziecko było zupełnie zdrowe.

2. Pan opowiada: „Byłem zawsze w życiu mojem zdrowym. Przed 10 laty, gdy w okolicy panowała ospa, kazałem się, jak wielu innych, szczepić. Nie dostałem

ospy, ale miejsce szczepienia na prawem ramieniu było zawsze nieco zaczerwienione. Około przecięcia szczepienia zrobiła się wysypka. W ciągu 8 lat zauważyłem, że miejsce zaognione rozszerzyło się, a teraz po 10 latach mam wyprysk sączący tak przykry, że nocami całymi spokoju nie mam. Wyprysk jest raz silniejszym na jednem ramieniu, to na drugiem; podobnie naprzemiany dzieje się z nogami. Używałem przeciw temu wiele rzeczy, smarowałem najjadowitszymi maściami; zażywałem także wiele, wszystko bez skutku".

Z wszelką pewnością krew i soki były zepsute a wyprysk służył tylko do wyrzucenia zepsutych soków. Należało przeto działać na całe ciało, rozpuścić i usunąć wszystko chorowite we krwi i sokach.

Zabiegi: 1) w tygodniu 3 razy wstawszy z łóżka w nocy omyć całe ciało i nie osuszając się napowrót do łóżka.

2) Miejsca wyprysków omyć dobrze 2—3 razy codziennie odwarem z *foenum graecum* Zamiast *foenum graecum* można użyć także aloesu, rozpuścić łyżkę od kawy aloesu w 1 litrze gorącej wody.

3) Dwa razy w tygodniu płaszcz hiszpański. Tak robić przez 14 dni do 3 tygodni.

Dalej: w tygodniu lub dwóch kąpiel ciepła na przemiany ze zimną (patrz I. część). Dobrze jest także w czasie tej kuracyi pić herbatę z piołunu co dzień 2 razy po 3--5 łyżek.

Tyfus (dur.)

W ospie krosty, wrzody tworzą się na zewnątrz, w tyfusie na wewnątrz. Stosownie do siedziby choroby mówi się o tyfusie głowy i tyfusie brzusznym. W niektórych przypadkach choroby tworzą się wprawdzie wrzody ale nie rozwijają się. Podobnie jak tworzą się czyraki, z okresowem występowaniem zapalenia a potem rozchodzą się, znikają, Rodzaj tego tyfusu ma swoją

nazwę, nie wiele jednak na niej wieśniakom zależy, więc ją opuszczam.

Przy leczeniu na 3 rzeczy zważać należy:

1) aby nie dopuścić do wysokiej gorączki, gdyż mogłaby spalić zupełnie siły i soki ciała;

2) aby wrzody, gdy już istnieją, rozpuszczone zostały; albo gdy ich jeszcze nie ma, przeszkodzić ich utworzeniu. Innymi słowy, aby usunąć zakaźną istotę wypełniającą wrzody;

3) aby ową materyę jadowitą o ile możności jak najprędzej usunąć z ciała.

Żaden środek nie jest do tego celu przydatniejszym i pewniejszym jak woda: ona chłodzi, rozpuszcza, zmywa.

1. Jan odwiedził trupa na tyfus zmarłego brata swego. Nieostróżny ubrał się w jedną ze sukien zmarłego, i po kilku dniach dostał tyfusu w najwyższym stopniu. Wielką była gorączka, jeszcze większą niespokojność. — Obok łóżka kazał sobie postawić kadź z wodą. Ile razy gorączka i niespokojność wzmogły się, wchodził do wody na 1 minutę. Siadał w kadzi a woda sięgała mu do żołądka, omywał szybko grubym ręcznikiem górną połowę ciała, ubierał się w świeżą koszulę i nie osuszając się, kładł się napowrót do ciepłego łóżka. Czuł się niby na nowo narodzonym. Przez 3 dni czynił tak 3—5—6 razy na dzień. Żegara nie potrzebował na to. Gorączka była dlań wskazówką: w pierwszym dniu wskazywała, że trzeba się 6 razy wykąpać, drugiego 3 razy, nakoniec raz tylko. — Teraz opadł tyfus żonę uleczonego. Użyła tej samej co mąż kadzi, jako wanny. W kilku dniach wyleczyła się także z tej choroby.

N a p o j e m tych chorych była woda, mleko słodkie i kwaśne. Nic nie jedli dopóki apetyt sam nie przyszedł. Wtedy jedli: zupę chlebową, zupę z mleka i zupę rumianą jeden roztarty ziemniaczek, nawet 2 nie zaszkodziły wcale. Po kilku dniach wrócono do zwykłego wiktu.

2. Maksymilian, pół-olbrzym, odwiedził chorego na tyfus szwagra Jana. Sądził, że słabość taka nie może mu nic zrobić. Po 8 dniach została siła olbrzyma złamana a odwaga bohaterska szukała ujścia w jęczeniach. „Stać nie mogę, chodzić nie mogę, gniecie mnie, boli mnie na każdem miejscu". Nabawił się tyfusu.

Wanny nie miał Maksymilian, ale tylko wielkie naczynie drewniane. Klękał w niem i omywał całe ciało grubym ręcznikiem bardzo zimną wodą, przez 1 minutę, ile razy gorączka wysoki osiągnęła stopień. Leczył się tak przez 8 dni. Po 6 dniach zażądał zupy, po 10 wstał i wkrótce odzyskał utracone siły. Wyzdrowiawszy stał się później doświadczonym nauczycielem dla innych, którzy na tyfus zapadli.

3. W czasie, gdy w przeciągu 5 tygodni około 20 osób w opisany powyżej sposób uratowanych i uzdrowionych zostało, zaraziło się także dwuletnie dziecko na tyfus. Nikt nie chciał wierzyć, że tak delikatna istotka uniknie śmierci. Ile razy poczęło jęczeć i płakać, zanurzała je matka do wody ocieplonej nieco gorącą wodą, poczem szybko je omyła; albo okręcała maleństwo w płótno zamaczane w letniej wodzie. Po 12 dniach była dziecina znowu zdrową.

Chorym, których pierwszy przestrach od leczenia zimną wodą odstraszyć może, pozwalam chętnie do zabiegów wody nieco ogrzanej, utemperowanej, z powodów wyżej wyrażonych. W ogóle jednak najlepszą jest do zabiegów woda świeża ze studni, z rzeki, lub ze źródła.

4. Dziewczynę wysłano z instytutu do domu. Uskarża się na gwałtowny ból głowy, szybkie zmiany to gorąca to zimna i dosyć silne rozwolnienie. Do pracy, do chodzenia nie jest wcale zdolną.

Pierwszego dnia zmywano chorej 3 razy plecy, piersi i brzuch i obwiązywano mokry ręcznik na brzuch raz przez 2 godziny. 2go dnia wzięła półkąpiołek z omywaniem górnej połowy ciała ile razy gorączka tego wymagała. 3go dnia wystarczyły dwa; 4go jeden pół-

kąpiołek. Niebezpieczeństwo minęło, dziewczyna była wkrótce czerstwą.

Nie jeden tuzin przypadków mógłbym przytoczyć, w których chorzy leczeni według metody innej stali się charłakami, pozbawionymi krwi i soków, strawionymi gorączką do tego stopnia, że się później odżywić więcej nie mogli. Fatalne środki odurzające, droga chinina itd. zniszczyły i doprowadziły żołądek szczególniej do bardzo nędznego stanu.

Rekonwalescentom po tyfusie nadzwyczaj osłabionym radzę zazwyczaj pić herbatę z piołunu 3—4 razy w dniu po jednej małej filiżance a wnet dobre i obfite utworzą się żołądkowe soki, następnie niech każą sobie omywać silnie wodą i octem plecy, piersi i brzuch codziennie 3—4 razy.

Naturalnie trzeba wiele energii, zwłaszcza gdy pacyent należy do klasy inteligentnej, aby leczyć się wodą, której się powszechnie lękają. Delikatnym duszom, których o mdłości przyprawia z pewną ironią nazywana „końska kuracya“ — radzę aby zamaczali gąbkę w zimnej wodzie i omyli nią sobie piersi i brzuch; podobnie jak myją sobie co ranka twarz i ręce. Jeżeli zrobią to przynajmniej dnia jednego, uczują wnet skutki dobroczynne tej procedury i z odwagą i zaufaniem poddadzą plecy i inne części ciała na działanie wody.

Komu i to jest za ostrem, za przykrem i mozolnem, ten niech czyni, jak mu się podoba. Dobre i złe następstwa sam pacyent znosić musi.

Wielka trwoga opada przełożonych zakładów, gdy w jakim domu lub instytucie pokaże się taka zaraźliwa choroba. Bez przesady twierdzę: jeżeli w sypialni leży 10 ludzi, a jeden z nich zapadnie na tyfus, z pewnością lecząc go w ten sposób wodą nie zarazi się od niego drugi. Zarażenie powstaje zazwyczaj z zakaźnych wyziewów ciała. Według naszej metody mokre płótno wciąga je w siebie, przez co materya zaraźliwa zniszczo-

ną zostaje w zarodku*). Jeżeli się wietrzeniem odnawia powietrze, to i oddechu nie potrzeba się lękać. Odchodki takich chorych należy zawsze prędko o ile możności usuwać, i jeżeli możliwe wylewać w oddzielnem miejscu.

Magnat francuzki pisze dosłownie: „przez kilka lat cierpiałem na reumatyzm i miałem silny katar nosa i gardła, który nawet zaatakował trąbkę Eustachiusza i uszkodził mi słuch“.

Roku 1877 i 1878 brałem przez 2 miesiące tusze siarczane w Aix-les-bains we Francyi, ale bez najmniejszego skutku. W r. 1879 poradzono mi metodę Baunscheita. Posłuchałem rady i poddałem się przez 5—6 tygodni temu prawdziwemu męczeństwu. Każdego tygodnia kłóto mię aparatem na całym grzbiecie, na karku i po za uszy. Pięknych doczekałem się rezultatów. Stan mój nerwowy i katar powiększył się o połowę!

W Lipcu 1879 r. udałem się do najlepszego specyalisty chorób usznych w Strasburgu; i ten nie znalazł środka do usunięcia kataru nosa i gardła. Słuch mój był upośledzony a katar coraz więcej dolegał w trąbce Eustachiusza, więc szukałem wszędzie za lekarzem, któryby mi coś pomógł. Z powodu pewnej okoliczności przybyłem do Akwisgranu, gdzie polecono mi specyalistę do chorób gardlanych Dr. S. Ten w 3—4 tygodniach starał się mię uleczyć wypalaniem lapisem. W 3-cim tygodniu zapadłem w tyfus, z powodu za wielkiego rozdraźnienia nerwów, jak myślę, które wywoływało owo wypalanie. Był to niebezpieczny tyfus plamisty, gorączkę miałem 41.2°. Gdy nastąpiły wybuchy krwi, zwątpiono o mojem ocaleniu. O wstrzykiwaniach rozmaitych trucizn nie chcę nawet wspomnieć.

Po 6 tygodniach wróciłem do życia, ale zupełnego zdrowia nie odzyskałem. Od czasu tyfusu, byłem usta-

*) Płótno trzeba potem wygotować w gorącej wodzie. P. T.

wicznie cierpiącym; żołądek i brzuch były bardzo zaatakowane. Najlżejsze potrawy sprawiały mi boleści, bez lewatywy nie miałem nigdy stolca. Byłem tak drażliwy, że przy najmniejszem wzruszeniu rady sobie dać nie mogłem. Nigdy przed 12-tą nie mogłem zasnąć. Wskutek tyfusu wzmógł się katar i choroba uszu. Zostałem prawie głuchym!

Roku 1880 udałem się do Paryża do sławnego specyalisty chor. usznych Dr. D. — Bez skutku. Ztąd pojechałem do Lionu do specyalisty dr. J. — Także skutku nie było.

Inhalowanie, wypalanie, którego znowu przez 5—6 tygodni używałem, nie pomogło nic. Roku 1881 byłem przez 5 miesięcy w szpitalu w Strasburgu. Lekarz starał się najprzód wyleczyć żołądek i brzuch. Po wyczerpaniu wszelkich środków zalecono mi kuracyę mleczną, którą robiłem przez lat 4".

Tyle chory. Gdy do mnie przyszedł, podobny był do chodzącego trupa. Czy woda może pomódz lub choćby ulgę przynieść w takich zastarzałych i zwątpionych przypadkach?

Odpowiadamy śmiało: „tak". Pierwsze zabiegi musiały być naturalnie rozpuszczające i działać na głowę i nogi. Prócz tego trzeba zadziałać rozpuszczająco i na wewnątrz. Wzmacniające zabiegi można raz i drugi wmieszać pomiędzy nie. Zabiegi szły w następnym porządku: para na głowę, przez 24 minut a później polanie górne i dolne; — para nożna; — polanie górne i dolne; — opaska krótka (zawijanie małe); — para na głowę; — okład górny i dolny opaska krótka; — ciepła kąpiel z jedną zmianą zimnej kąpieli; — para na głowę; — okład górny i dolny. W jednym dniu brał 1 lub według stanu zdrowia 2 zabiegi. Tak robiono przez 3—4 tygodnie. Potem nastąpiły jakiś czas tygodniowo 2 omywania całkowite, najlepiej w nocy z łóżka wstawszy i 1 półkąpiołek przez 1—2 minut. Na wewnątrz przyspieszały uzdrowienie rozmaite herbaty brane na przemiany. Była to mieszanina z krwawni-

ku, szałwii i dziurawca 3—4 w tygodniu po 1 filiżance; dalej z babki i jałowcu (także 3—4 w tygodniu filiżanka).

Dwie *uwagi* uważam tu za odpowiednie. W podanym przypadku starać się należało o obfitą transpiracyę, gdyż wiele w opisie choroby wspomnianych zaburzeń i twarz zmizerowana i obrzmienia w rodzaju gębczastej masy naprowadziły jasno na to, że tu są zastoiny i stwardnienia, które po części widocznymi były na zewnątrz, częścią ukrywały się wewnątrz.

Para nożna raz była zastosowaną, para na głowę częściej; dla czego to? Oto głowa była odętą a nogi cieniutkie jak patyczki. Na głowę para mogła być bez obawy zaszkodzenia powtarzaną — tam miała pole do pracy. Na nogi działać parą nie można było więcej, gdyż były zanadto suchemi, a utraconą ciepłotę trzeba było im wrócić innymi środkami. W takich przypadkach parą żartować nie można. Wymaga ona zawsze wiele ostrożności. Takie osłabione organizmy mają i tak do suchot krok jeden tylko.

Pan ów wyjechał z widocznem polepszeniem, wielce za nie dziękując.

Cierpienia umysłowe.

1. „Od kilku lat cierpię na przygnębienie umysłowe, ból głowy, rwę twarzową, mam wielki reumatyzm i pocę się wiele na całem ciele. Wielu lekarzy chciało mi dopomódz, ale daremnie".

W 14 dniach przykre te objawy zostały usunięte. Zabiegi pierwszych 2 tygodni: 1) w tygodniu 2 razy naciągnąć koszulę zmaczaną w słonej wodzie, aby wyprowadzić chore materye; 2) w tygodniu 2 razy 1 półkąpiołek, aby wzmocnić brzuch; 3) 2 razy tygodniowo omywanie całkowite, żeby ciało do czynności pobudzić. Aby na przyszłość wzmocnić ciało i zahartować, wystarczy 1 półkąpiołek i 1 omywanie całkowite w tygodniu.

2. „Przyszedłem tu poradzić się co do osoby skłonnej do zboczeń umysłowych (umysłowo chorej). Kobieta 38-letnia nie chce i nie może nic robić. Żyje zasmucona i nie troszczy się ani o męża ani o gospodarstwo. Unika ludzi ile możności, i nie wychodzi z domu. Wychudła już znacznie. Lekarstwa dawane jej nic nie pomogły".

Zabiegi: 1) Co wieczora, gdy chora leży w łóżku i rozgrzała się, omyć jej całe ciało wodą i octem; 2) codziennie 2 razy ciepła kąpiel nożna z popiołem i solą przez 14 minut; 3) codziennie 2 razy po 20 kropel piołunowych zażywać z wodą. Po 3 tygodniach stan jej był dość dobrym. Dalsze zabiegi: 1) w tygodniu 2 opaski krótkie; 2) w tygodniu 2 razy omywania całkowite. Po 14 dniach w tygodniu 1 omywanie całkowite; i 3—5 razy chodzić po wodzie.

Choroba uszu.

Kto może wyliczyć rozliczne przyczyny, które spowodować mogą chorobę ciała i jak działają choroby na pojedyncze narządy, czyniąc je chorymi, chociaż pierwotna choroba już usuniętą została? A im jakiś narząd szlachetniejszym jest, tem szkodliwiej działa nań choroba, i tem trudniej ją uleczyć. Jednym z najszlachetniejszych narządów ciała jest ucho i bardzo często można słuch stracić przez chorobę lub przez nieszczęśliwy sposób życia.

Matka przychodzi i opowiada: „Córka moja miała szkarłatynę z której zupełnie uleczoną została. Od tego czasu jednak nigdy nie jest stale zdrową. Raz dolega jej to, drugi raz owo; ale najgorszem jest, że straciła słuch zupełnie. Wszystko cokolwiek na to robiła — nie pomogło."

Dziewczyna ta nie była więc zupełnie wyleczoną i jeżeli choroba z innych ustąpiła części, resztki jej jednak tam pozostały. Gdy się dziewczynę wyleczy ze wszelkich szkodliwych następstw szkarłatyny, wróci

wtenczas słuch napowrót. Trzeba więc działać na słuch i na całe ciało.

Dobrymi będą następne zabiegi: 1) naciągnąć koszulę na 1½ godziny; 2) chustka trójkątna przez 1½ godziny, (po 3 kwadransach zmaczać ją na nowo). Podczas tego owinąć każdą nogę od kostek aż po za łydki ręcznikiem zmaczanym w ciepłej wodzie — a więc opaska nożna przez 1½ godziny; 3) omywać się wstawszy z łóżka i nie osuszając się napowrót do łóżka; omywać dobrze szczególniej tył głowy i uszy; 4) na uszy i otoczenie ich przyłożyć i przywiązać zamaczaną w gorącej wodzie szmatkę przez 2 godziny; co ½ godziny zamaczać ją na nowo; 5) wziąść opaskę na głowę (p. opaski).

Pięć tych zabiegów bierze się czas dłuższy, codzień przynajmniej 2 zabiegi. Dobrze poskutkuje także w tygodniu jedna ciepła kąpiel na 28—30 st. R. przez 25 minut a zaraz po niej omyć się szybko zimną wodą, aby organizm nie stał się zanadto wrażliwym od ciepłej wody. Zabiegi te uzdrowią organizm; później można przez dłuższy czas robić ciepłe okłady na uszy.

Szum w uszach.

Pewna osoba ma bardzo często gwałtowny szum w uszach i jest słabych nerwów, bladej cery, zapadłych oczu, często ma drżenia rąk i nóg. Miała kilku lekarzy. Jeden mówił, że przyczyną szumu w uszach są nerwy, drugi że katar opadł na dalsze drogi oddechowe, trzeci, że błona bębenkowa zapadła nieco itd.

Zabiegi: 1) codziennie chodzić we wodzie 2—4 minut, poczem używać ruchu w pokoju ciepłym, gdy za zimno jest na dworze; 2) co 2gą noc z łóżka wstawszy omyć się całkowicie wodą i octem; 3) 2 razy w tygodniu chustka trójkątna przez 1 godzinę. Tak robić 14 dni aż do 6 tygodni. Gdyby jeszcze więcej potrzeba było zabiegów, to można chodzić we wodzie co 2gi dzień i omywać się raz w tygodniu.

Wyniszczenie (Uwiąd).

Znamy wielu ludzi, którzy nadzwyczaj szybko tyją. Tego, oni sami obawiają się, gdyż panuje uzasadnione mniemanie, że tacy ludzie zazwyczaj nie żyją długo. Podobnie znamy wielu: mężczyzn, kobiet i dzieci, z którymi dzieje się przeciwnie — opadają ich siły nadzwyczaj szybko. Podobni są oni do trawy na polu, która zieleni się dzisiaj a jutro schnie, a zadziwiającem jest przytem to, że tacy chorzy częstokroć żadnej nie czują specyalnej dolegliwości. Skarżą się tylko na znużenie, zły humor bez powodu i na zbyt wielki apetyt, lub brak onego. Jeżeli wnet nie przybieży się z pomocą, natenczas więdną zwolna zupełnie; takie napół zeschnięte rośliny gasną, jak owo słabo płonące nocne światełko. A gdy przyłączy się do tego jaka ostra choroba, kładzie ona zazwyczaj szybko kres słabo tlejącemu knotowi. Chorzy tacy wydają mi się, aby użyć obrazu z codziennego życia, niby ów dom zbudowany na złym wapnie i cemencie, który wkrótce upadkiem grozi i wszystko się w nim rozłazi. Słychać często mówiących: ten umarł na zapalenie nerek. Było to jednak zawalenie się spróchniałego, chylącego się do upadku ciała. Rozmaite wynajdują nazwy na jedną i tę samą rzecz. Dobrze jeść i pić, nic tu nie pomoże. Gdy zasmarujesz rozpadający się dom tu i owdzie cementem, każdy rozumny wyśmieje się. Wyniszczenie, uwiąd różni się tem od suchot, że w tych wychodzi choroba od jednego narządu np. od płuc, piersi, gardła i t. d. i od tego punktu coraz dalsze zakreśla kręgi; w tamtym jest więcej ogólne wyniszczenie, rozpadanie, ruina całego ciała. Często punkt wyjścia tej choroby i jej główną przyczynę upatrują w nerkach, lub brzuchu; zazwyczaj niemożebnem jest dokładne określenie przed sekcyą. Nieraz wprowadzają w błąd pozornie bardzo pewne i jasne znaki.

1. Dosyć otyły pan cieszył się zawsze bardzo dobrem i bardzo wytrwałem zdrowiem. We wszystkiem życie prowadził uporządkowane nawet w jedzeniu. Na-

gle zauważył, że opada na siłach i ciele. Czuł zawrót w głowie i nie mógł stać, aby się czegoś nie trzymać silnie. Bolesną była mu przedewszystkiem ta myśl, jak przejdzie przez środek pokoju, gdy trzymać się nie ma czego. W 6 tygodniach stracił chory 72 funtów wagi ciała. Wysoki i nadzwyczaj przystojny ten mężczyzna, chwiał się teraz i wahał jak nadłamana trzcina; jak wyschnięte w lesie drzewo nie miał w sobie zdrowia i życia. Wszelkie lekarskie środki nic nie pomagały i chory patrzył na pewno, choć z żałością na bliski swój koniec.

W tym stanie i w tem usposobieniu przywieziono go do mnie; nie poznałem go, jakkolwiek był moim dobrym znajomym. Ja sam wątpiłem bardzo w możność uleczenia go. Poradziłem mu jednak zrobić ostatnią próbę z wodą.

Należało wzmocnić ulegający zniszczeniu organizm i przeszkodzić jego samobójczym popędom. Codziennie chodził chory 2—3 razy boso po mokrej trawie lub mokrych kamieniach. Codziennie brał okład górny i dolny — i raz w tygodniu płaszcz hiszpański. Po tych zabiegach nastąpiły w tygodniu 2 półkąpiołki, — opaska krótka — i okład górny i dolny. Półkąpiołki zastąpiły potem kąpiele całkowite, i to zimne przez 1 minutę, a ciepłe z dwojaką zmianą; — z każdego rodzaju jedna kąpiel w tygodniu. Dla zupełnego uzdrowienia i zapobieżenia recydywie zaordynowałem w tygodniu 1 zimną kąpiel całkowitą — 1 polanie górne i kolan — i od czasu do czasu płaszcz hiszpański. Piwo zredukowałem z 5 szklanek na 2; wikt przepisałem prosty i pożywny.

Po upływie pierwszych 8 dni nastąpiło polepszenie, zatrzymanie w upadku sił, wzmocnienie. Po 8 tygodniach uzdrowiony wrócił do swoich obowiązków. Wróciły mu siły i tusza i do dziś jest zdrowym, silnym i okazałym mężczyzną.

2. Kwitnąca zdrowiem samem matka straciła w kilku tygodniach świeżość i wszelkie siły. Lekarskie

środki nic nie pomagały, wszyscy wydali na nią wyrok śmierci. W tem strapieniu szukała ratunku we wodzie.

W tygodniu 2 razy naciągała mokrą koszulę i zawijała się w koc wełniany przez 1 godzinę; w tygodniu 2 półkąpiołki. Tak przez 14 dni. Stan polepszył się. Następnie brała w tygodniu 1 opaskę krótką i raz omywanie całkowite z łóżka wstawszy. Wnet wróciło zdrowie matce; a zdrowa matka ucieszonym dzieciom.

Zauważyć można że tacy chorzy za wiele biorą pokarmów, a osłabiony organizm nie jest w stanie przerobić ich na soki, krew, kości, ciało itd. Dobrze uporządkowane zabiegi wodolecznicze rozpuszczają, niepożyteczne rzeczy wyprowadzają, regulują i porządkują obieg krwi, wzmacniają wreszcie organizm.

Jeszcze drugi wypadek jest możliwym. Spożyty pokarm wychodzi nie zostawszy należycie wyzyskanym. Narządy są słabe i mdłe, nieczynne i do pracy niezdolne, w czynności swej są zupełnie osłabione. I wtenczas muszą powstać w ciele zaburzenia wielkie a zdrowie ginie. Jakiejkolwiek chcesz roślinie obetnij korzonki włókniste a uschnąć musi. Do korzonków podobnemi są narządy. Woda ożywia je, wzmacnia. Widziałeś młyn, w którym woda pada z góry? Kiedy na koła spadnie fala wody, cała maszynerya zostaje w ruch wprawioną, wszystkie skrzydła i kółka poruszają się. Podobnie woda wyprowadza z ospałości i zwątlenia wszystkie narządy, gdy w odpowiedni sposób działa na ciało. Pracują one wtedy na nowo i nowe życie pulsuje w ciele.

Iluż to młodych ludzi w dzisiejszych czasach chorowite ma ciało. Są to półtrupy doprawdy! Życzę wszystkim z serca, aby póki czas szukali we wodzie prawdziwego źródła ratunku!

Wodna puchlina.

Gdy deszcz przez dłuższy czas pada a słońce mało świeci, niejeden znajdzie się grunt, że woda w niego

nie wsiąka, ani ją słońce wypije. Powstają więc małe kałuże ze stojącej wody, która później gnije, kwaśnieje i źle oddziaływa na rośliny rosnące w jej otoczeniu.

Tak mniej więcej dzieje się z ludzkiem ciałem, gdy w niem powstaje wodna puchlina. Może się ona utworzyć w organizmach, w których krew i soki są wodniste, gdzie nie ma krwi normalnej, zdolnej do życia. Krew żywi wszystkie narządy i części ciała, ona jest źródłem życia i siły, z niej czerpie każde to, co dla swego potrzebuje celu. Z bagna, z niezdrowych kałuży, z chorej krwi nie można wyciągnąć soków dających siłę i życie, ztąd więc wątłe ciało, wiotkie narządy, ztąd zastoiny, — przesłanki wodnej puchliny.

Okazuje się to i na zewnątrz; młodzi ludzie wyglądają nagle staro (słychać jak mówią: ten lub ta postarzeli się szybko), cera twarzy zmienia się; muszkuły i nerwy wiszą na kościach wiotkie jak porwane struny; na rozmaitych miejscach, szczególniej około oczu tworzy się obrzęk woreczkowaty. Przyciśnij go tylko a z pod palca wytrysną wodne kropelki. Całe ciało wkrótce dostaje mnóstwo takich torebek wodnych, które żebrzą niejako o dobrą krew, ale dostają — wodę tylko.

Rozmaite są rodzaje puchliny. Jeżeli zastoiny tworzą się między mięsem i skórą, natenczas jest wodna puchlina skórna; gdy brzuch stanie się na jednem lub kilku miejscach jeziorem, nazywamy ją wtedy wodną puchliną brzucha; jeżeli serce zalewa woda, jestto puchlina serca itd. Po wielu chorobach przyrzuca się łatwo wodna puchlina a wtedy nie długo pociągniesz. Dla wielu jest ona przesłanką śmierci lub tym ostatnim bałwanem, który łódkę żywota, albo lepiej szczątki owej łodzi zatopił w Oceanie. Po szkarłatynie pokazuje się dość często, gdy nie była dobrze wyleczoną, gdy materya jadowita pozostała wewnątrz a osłabione ciało nie ma dość siły do jej wyrzucenia. Całe ciało zaczyna wtenczas puchnąć.

Gdy puchlina szeroko się rozpostarła i wysoki osia-

gnęła stopień, natenczas rady już nie ma żadnej z powodu braku krwi. W początkach (gdy rozkład jeszcze nie zaszedł daleko) można szybko ratunek przynieść, starając się zgniłą wodę jednocześnie z zewnątrz i z wewnątrz wypompować. Niech to objaśnią przykłady.

1. Wieśniaczka, mająca lat 48, poczyna na całem ciele puchnąć tak, że chodzić już nie może. Wyczerpanie wielkie, oddech wielce utrudniony. Poradziłem jej namoczyć rozmarynu we winie i pić codziennie po 2 szklaneczki tego wina, razem $\frac{1}{2}$ litra. Wino to wzmocniło ją nadzwyczajnie, jak mówiła, -i wypędziło bardzo wiele wody. Zewnętrznie używała codziennie przez kilka dni opaski krótkiej przez $1\frac{1}{2}$ godziny -- a przez dłuższy czas (4 tygodnie) codziennie 2 półkąpiołki z omywaniem górnej połowy ciała, przez 1 minutę. Wieśniaczka wyzdrowiała i pracować mogła jak dawniej bez przeszkody.

2. Dwunastoletni chłopak miał szkarlatynę i wyzdrowiał zupełnie, jak mniemali wszyscy. Po 6 tygodniach dostał wodnej puchliny. Całe ciało opuchło. Koszula zmaczana w wodzie słonej, używana przez 3 po sobie następujące dni przez $1\frac{1}{2}$ godziny według przepisu, uleczyła go zupełnie.

3. Kobieta 54letnia dostała puchliny brzucha. Nogi i brzuch, jak mi mówiono, były okropnie opuchnięte. Siostra chorej gotowała codziennie 2 razy na koniec noża proszek z korzenia bzu niskiego w szklance wody kipiącej przez 3 minuty, i podawała chorej do picia w 2—3 odstępach. Codziennie brała chora 1 opaskę dolną przez 1 godzinę (tak 8 dni). W następnych 10 dniach brała opaskę co 2gi; — w dalszych 14 dniach — co 3 dzień. Chora wyzdrowiała zupełnie już po 3 tygodniach. Dowiedziałem się później, że woda odeszła z uryną w wielkich ilościach.

Korzenie z bzu niskiego *) wybornymi są na

*) Domowym środkiem jest jałowiec; gotuje się ziarnka i pije jak herbatę. Herbata ta działa dobrze, ale słabo. Korzenie bzu działają silniej i mocniej.

wodną puchlinę brzucha a rozmaryn na puchlinę serca i piersi.

Na wodną puchlinę serca znakomicie działają na zewnątrz codziennie 1 okład górny i dolny. Na wewnątrz pić wino rozmarynowe, codzień 2 szklanek.

4. Młody 36letni człowiek, Grzegorz, w przeciągu 8 dni opuchł na całem ciele. Głowa, szyja, ręce, nogi, obrzmiałe, a pod skórą wiele bardzo wody. Przez 8 dni brał 2 razy dziennie płaszcz hiszpański; przez dalszych 6 dni raz na dzień; w ostatnich 10 dniach, co 3 dzień. „Zostałem teraz hiszpanem“ żartował sobie Grześ. Klimat jakkolwiek nie hiszpański, skutkował mi dobrze. Jestem uzdrowionym zupełnie.

Uwaga dla początkujących w leczeniu wodą, aby siebie i drugich w błąd nie wprowadzili. Przy wodnej puchlinie nie można używać nigdy ciepłej wody, ani jako pary, ani kąpieli ciepłej. Choroba powiększyłaby się tylko, gdyż ciepła woda czyni mdłym i wątłym a właśnie w tej chorobie głównem złem jest wątłość i nieczynność narządów. Najzimniejsze zabiegi, są tu najlepsze; nie powinny jednak być długimi a zastosowane zawsze według przepisu. Kiedy krew chora, wtenczas i ciepłota naturalna małą jest.

5. Oberżysta opowiada: „Całe moje ciało obrzmiało dość silnie. Lekarz twierdzi, że dostanę wodnej puchliny. Zażywałem już wiele: coraz jest mi jednak gorzej. Moja lewa noga a szczególniej udo jest bardzo opuchłe. Prawa noga poczyna już grubnieć. Pragnienie mam wielkie; po piwie wzmaga się jeszcze więcej, i woda je nie gasi. Czy muszę umierać lub jest dla mnie jeszcze ratunek?“

Odpowiedziałem: używaj co następuje: 1) codzień polanie górne i kolan; 2) w tygodniu 3 razy opaska krótka przez $1\frac{1}{2}$ godziny a płótno złożyć we 4-ro lub 6-cioro; 3) co noc omywanie całkowite z łóżka wstawszy i nie osuszając się napowrót do łóżka. Tak rób przez 3 tygodnie potem zdasz sprawozdanie.

Brzmiało ono bardzo pomyślnie. Nadal przepisałem następne zabiegi: 1) każdego tygodnia 3 półkąpiołki przez 1 minutę; 2) w tygodniu 3 razy polania pleców; 3) 2 razy płaszcz hiszpański przez 1½ godziny; 4) codzień wypić w 3 odstępach 1 filiżankę herbaty z potłuczonego jałowcu i skrzypu, gotując to przez 10 minut.

Po 6 tygodniach oberżysta był zdrów zupełnie. Wrócił sen, wyborny apetyt i pełność sił. Sprawozdanie to przysłał mi w 3 miesiące po ukończonem leczeniu. Liczył lat 50.

Wrzody, ropienie. *)

Zapalenia mogą powstać na wewnątrz i na zewnątrz ciała. Są one nieoddzielnymi towarzyszami rozmaitych wrzodów. Gdy się pali, zbiegają się sąsiedzi. Jeżeli część lub choćby najmniejsza cząstka ciała jest zapaloną, natenczas sąsiednie miejsca nie zachowują się obojętnie. Szybko jedna kuleczka krwi opowiada o tem drugiej, a przychodzą i niepotrzebnie ciekawe i parzą sobie przy ogniu palce a może i co więcej. Jeżeli jest zapalenie na jakimś członku np. na palcu od nogi wrzodzik, choćby tak mały, jak ziarnko soczewicy — natenczas nietylko boli palec, ale cała noga; czasem ból na wskroś ciało przeszywa. Przedstawia mi się to tak, jak gdyby ktoś w nocy zapalił zapałkę. Taka ona mała — a jednak jej światło widać bardzo daleko!

1. Anna ma okropny ból na wielkim palcu. Nie widać wiele na nim. Palec nabiegł nieco i jest trocha czerwieńszym niż jego współtowarzysze. Jednak nie tylko palec, ale i pod pachą boli bardzo. Bądź uważną, w krótkim czasie całe ciało będzie chore! Musi coś kryć się po za tem. Dziewczyna obwiązuje sobie dobrze palec**) i czeka 3—6 dni co to z tego będzie.

---

*) Patrz zapalenie str. 387. Ropienie kości str. 244.

**) Owinięcie utrzymuje ciało i rozgrzewa jeszcze więcej. Przypływ krwi do zapalonego miejsca, bywa przez to powiększony i trzeba długo czekać, aż wszystka krew zatrzymana na miejscu zaognienia, zmateryzuje się, wyropieje.

Palec grubieje a i ręka nabrzmiewa. Otworzył się wielki wrzód; w palcu, w ramieniu i w ciele rwanie. Jest jej tak, jak gdyby komedyant urządzał sobie z nią zabawkę nożami. Trwało to dość długo aż wyszła wszystka materya i palec na chorej ręce zgoił się.

Jak powinna dziewczyna leczyć swój palec? Skoro tylko zauważyła, że palec boli, nie będąc skaleczony nigdzie, powinna tak czynić, jak czyni gospodyni; gdy na kuchni nie chce mieć wielkiego ognia, zdmuchuje go lub wodą gasi. I tak może być dobrze.

Gdy nie tylko palec boli, ale już cała ręka, natenczas ogień jest większy, ogarnął on i rękę i palec. Czy i w takim razie może dziewczyna trzymać rękę pod pompą, gdy się z niej woda leje, aby ogień ostudzić, zgasić? Nie! choroba nie jest tylko w zaognieniu, w gorączce, którą usunąćby należało, lecz w jadowitych sokach, które rozpuścić i wyprowadzić należy.

Dziewczynie trzeba zrobić zimną opaskę ramienną na palec i na rękę, i tę opaskę odnawiać tak często tj. zamaczać ją na nowo, ile razy stanie się gorącą. Palec musi się wprawdzie obrać i pęknąć, ale wszystko co wyciągnie opaska, nie potrzebuje materyzować, ropić się. Jest to przecież wielka różnica, czy wrzód będzie wielkim jak orzech laskowy, albo orzech włoski, albo jeszcze większej objętości. — Gdyby uczucie boleści i choroby całe organęło ciało, natenczas przepisuję na pewien czas codziennie płaszcz hiszpański. Wkrótce zupełnie wróci zdrowie.

Inny rodzaj wrzodu znany jest u wieśniaków pod nazwiskiem bolączki na palcu (zanokcica). Leczenie tego rodzaju choroby dowodzi nam, jak wysoce zaślepionymi i nierozumnymi są jeszcze ludzie. Postępują oni tak bezmyślnie, jak gdyby ich na chwilę opuścił rozum. Z bolączką taką na palcu albo w palcu (byłoby interesownem dowiedzieć się, jak sobie niektórzy ową bolączkę wyobrażają) robią wszelkie możliwe głupstwa. Każdy umie poradzić jaką maść skuteczną, a gdy się skończy smarowanie, natenczas leczą sympa-

tyą, jak powiadają. Pełni zabobonów nieraz szukają kreta żywego. Skoro by go tylko żywego dostali w ręce i on zdechł trzymany, ale koniecznie między wielkim palcem i drugiemi palcami, wtenczas koniec byłby chorobie! A gdy wysmarują wszystkie, jakie mają maście, gdy nazamawiają, naurzekają, nasympatyzują i palec wreszcie po kilku tygodniach i po okropnych boleściach obierze się, pęknie i gęsta, tęga materya wypłynie, wtenczas mówią: patrz, robak został zabity, zgnił i wyszedł. Większej głupoty i zaślepienia być chyba nie może.

Co to jest bolączka na palcu? Nic innego tylko większy wrzód (ropień), który leczyć należy sposobem podanym powyżej. Najczęściej dostają bolączkę tacy ludzie, którzy wiele niezdrowych soków mają w ciele. Dlatego trzeba nietylko działać na palec i ramię, ale i na całe ciało. Na pierwszy działamy przez opaskę ręczną i ramienną. Palec owija się 2—3—4 razy najlepiej odwarem ze skrzypu, aby przeszkodzić uszkodzeniu kości; rękę i ramię owinąć we dwoje złożonem płótnem, zamaczanem w odwarze ze siana (zamiast czystej wody). Okład odnawia się, macza, gdy gorączka lub bóle zwiększą się. Na całe ciało działa się jedną lub dwoma opaskami krótkiemi, albo płaszczem hiszpańskim, biorąc je raz codziennie przez 1 godzinę. Po pierwszym tygodniu bierze się opaski co 2gi lub 3ci dzień. Z polewaniami górnemi i dolnemi trzeba być ostrożnym; używać ich można później dla wzmocnienia, gdy materya została dostatecznie rozpuszczoną i usuniętą. Gdy ropień na palcu dojrzeje, tj. gdy dostał sinych kolorów, a na jednej stronie jest miękkim, natenczas nie trzeba zwlekać z otworzeniem bolączki i wyciśnięciem, i nie lękać się, gdy z materyą wychodzi krew. Ta krew musiałaby zamienić się w materyę, lepiej jest więc, gdy się jej oszczędzi tego procesu, a palcowi ulży kłopotu. Obawiać się nie ma potrzeby, że wrzód zawcześnie otwartym zostanie, gdy się używa zabiegów wodoleczniczych (wielką zachować czystość);

obawa ta ugruntowaną jest tylko wtenczas, kiedy się smarowidłami leczy.

Bolączkę na palcu leczyć można jeszcze w następny sposób: Palec i przedramię kąpie się codziennie 2—3 razy w ciepłej (nie gorącej) kąpieli ze siana przez ½ godziny. Opaski na palec, ramię i ciało pozostają te same, jak wyżej. Postępowanie jest o wiele krótsze.

2. Andrzejowi ogrodnikowi uszkodzono okropnie palec wielki prawej ręki. Opuchł bardzo, a na całym palcu nie było żadnej skóry i był czysty, jak mięso odstające powleczone ropą. Na kilku miejscach przezierała kość. Lekarz orzekł, że może trzeba uciąć rękę, aby ratować życie. — Przyglądnąłem się ręce i pomyślałem: Boże, czyż nie mógłbym uratować ręki biednemu człowiekowi?! Potem rozważyłem ten przypadek tak: przeglądająca kość (a to było główną dla mnie rzeczą) jest zupełnie zdrową, nie jest więc jeszcze zaatakowaną. Okropnie napuchnięty palec, budzący aż obrzydzenie jest zbiornikiem ropy, w który ciało składa swoje złe soki. Ostra materya powiększa opuchłość, przeżera mięso i zaraża wszystko, cokolwiek napotka. Muszę więc zadziałać na pół-zgniły palec, ale silniej jeszcze na ciało, aby przestało mordować swój członek. Po namyśle nastąpiło działanie.

Palec i całą rękę owijało się opaską zamaczaną w odwarze ze siana i skrzypu (oba zioła gotuje się razem) i odnawiało 4—5 razy na dzień. Chore ciało dostawało codziennie opaskę krótką — i w tygodniu 3 razy płaszcz hiszpański. Chory palec polewać kazałem codzień rozcieńczoną dobrze wodą ałunową, która nieczystości spłukiwała. Nie upłynęło 4 tygodnie a palec i ręka uratowanymi zostały. W około kości, która w istocie nie była naruszoną jadem, utworzyło się nowe ciało i ukształtowało nowy palec. który, wyjąwszy paznokcia, wyglądał tak samo jak dawniej za najzdrowszych czasów. Andrzej mógł jako ogrodnik służyć dalej. Żył potem jeszcze lat wiele.

Wyrzuty.

Pod wyrzutami rozumiemy owe bez nazwiska, nieokreślone nieczystości skóry, które często powstają w jednym dniu, w jednej nocy — i giną wkrótce same. Nie zwraca się na nie żadnej uwagi lub bardzo niewielką. Niekiedy znowu stając się bardzo uprzykrzonymi, trapią piersi, plecy, ramiona, nogi lub inne części ciała. Latami całymi trwać mogą, nie czyniąc człowieka chorym i nie przeszkadzając mu w pracy. A jednak znam osoby, u których następywały zawsze zboczenia umysłowe, ile razy wysypka zginęła. Nawet znanymi są 2 wypadki szaleństwa, które powstały wskutek szybko zanikłych wyrzutów. Zabiegi podane przy wrzodach i liszajach wywabiły wysypkę na nowo, wskutek czego zboczenia ustąpiły natychmiast. Drobnostki te nie są więc tak małymi, zaniedbane szczególniej pod względem czystości mogą wielkie i ciężkie za sobą pociągnąć skutki. Oprócz zboczeń umysłowych wywiązać się mogą: uwiąd, suchoty, dolegliwości wątroby, nerek i inne. Gdzie zagnieździ się ten przyjaciel i jego materya jadowita, tam niszczą, źrą i burzą.

Każdemu nawiedzonemu wyrzutami radzę, aby zawczasu, gdy jeszcze złych na sobie nie doświadcza skutków. robił kilka lekkich zabiegów w tygodniu. Takimi są według porządku: zimne omywanie, — płaszcz hiszpański, — opaska krótka. Nie trzeba się przerażać, gdy po jednem lub drugim zabiegu wysypka silniej wystąpi. Jestto wtenczas najlepszy dowód jego skuteczności. Nie należy więc przerywać lecz tem raźniej robić zabiegi dalej. Kto posłucha tej rady przekona się na sobie, że gdy koniec każdego zabiegu dobry, to i wyrzuty niezłe.

Każdy bezstronny niech osądzi sam, czy lepiej jest do oczyszczenia używać obrzydliwych i wstrętnych maści, mniejsza o to, czy się nazywają mlekiem piękności, cudownym balsamem itd. czyli czystej wody krystali-

cznej. I cóż mogą zawierać owe okrzyczane i w każdej gazecie anonsowane maście? Niejeden i niejedna rumieniłby się ze wstydu, gdyby ich koledzy, lub krewni dowiedzieli się, że i oni dali się wziąść na plewy używając maści zachwalanych przez szarlatanów. Rozumna rada tu nic nie pomoże, wiem o tem. Świat smarował, smaruje — i chce być oszukiwanym, *vult decipi*, więc smarować będzie dalej. *Habeat sibi.*

Wieśniak opowiada: „Więcej jak 2 lata mam wyrzuty na twarzy i na całem ciele. Czasem mało ich widać, potem występują miejscami bardzo silnie. Zresztą jestem zdrów; skoro jednak wyrzuty te powiększają się, na co się zanosi, wtenczas niewiem, jaki los mię czeka. Wiele już używałem przeciw temu rozmaitych rzeczy, wszystko daremnie“.

Zabiegi: 1) w tygodniu 2 ciepłe kąpiele z owsianej słomy z 2-ma zmianami; każdą razą 15 minut do ciepłej, 1 minutę do zimnej wody lub omyć się silnie, 2) w tygodniu 3 razy omyć zimną wodą całe ciało w nocy z łóżka, lub wstawszy rano, 3) codzień na koniec noża białego proszku (p. II, cz.) Tak robić przez 3—4 tygodni; — potem co tydzień 1—2 razy omyć całe ciało lub półkąpiołek.

Zapalenie (uwagi ogólne).

Chłopiec nieumiejący jeszcze dobrze chodzić, widzi jak matka zrobiła światło. Na wszelkie sposoby stara się dorwać zapałki; chce sobie także zrobić ogień. Udało mu się, i mały zbrodniarz zapałką wzniecił ogromny pożar. Spalił się cały dom i wszystko co w nim było. — Wiele tysięcy ludzi pogrzebano na cmentarzach, w których ciele zapaliła się także mała iskierka chorowitej materyi; iskierka stała się płomieniem. Ze wszystkich stron zbiegała się krew do zapalonego miejsca i powiększała palny materyał. Dolewała oliwy do płomienia, więc płomień stał się wielkim pożarem.

Niezrobiono właściwych zarządzeń do gaszenia, więc chatynka duszy spłonęła nędznie do szczętu. Tysiące zwierząt ginie co roku tak marnie. Tysiące ludzi spotyka ten sam los. Jak prędko dzieje się to nieraz! Szyja zaogniła się na jednem miejscu — jest zapaloną. Przypadkiem zawieje ją ostry wiatr i czyni przysługę miechu; rozdmuchuje ogień, wskutek podraźnienia żyły dostarczają nowego materyału palnego i w kilku godzinach stoi szyja w płomieniach. Czyż nie jest tak? I cóż czynić należy? Co czynią ludzie gdy się pali? Wołają gore! i starają się ratować to, co uratować można. Potem gdy czas pozwoli, oddalają szybko od ognia wszystko co go podsycać może i leją tak długo wodę, że jej nieraz braknie. Chciejmy zrozumieć tę wskazówkę i skorzystać z niej.

Jeżeli gdzieś nastąpi zapalenie, trzeba się starać napływającą na to miejsce krew jak najprędzej odciągnąć gdzieindziej. Trzeba ratować krew jeszcze nie zapaloną. Również działać należy na miejsce zapalone, aby krew, która tam napłynęła, rozdzielić i rozprowadzić.

Niedawno w nocy, gdy już zasnąć miałem, nałożono drzewa do pieca. Fatalna historya, pomyślałem sobie: nim ten stos drzewa wypali się, wytrzaska, wysyczy, stracony spokój połowy nocy. Mój sąsiad był rozsądniejszy. „Nie chcę syczenia i trzeszczenia, chcę spokoju, zamruczał". I cóż robi? Oto bierze polano za polanem, choć się pali, choć trzeszczy i wyrzuca je precz. I nie było już ognia. Wszak to jasne.

Lecz wróćmy do **zapalenia gardła**. Pomacaj nogi, czy przypadkiem nie są one zimne. Zdarza się to nieraz. Gdzie jest więcej ciepła — mniejsza o to na którem miejscu — tam napływa więcej krwi. Krew odbiegła z nóg i popłynęła do zapalonego gardła. Trzeba więc zawinąć nogi w lniane płótno, zamaczawszy je w wodzie pomięszanej z octem. Wnet uczujesz w nich wielkie ciepło. Opaska nożna ściąga krew na dół, i ujmuje nieco palnego materyału ogniowi. Staraj się następnie odciągnąć krew ku brzuchowi. Stanie się to

wtedy, gdy zrobisz zimny okład na brzuch. Gdy płótno rozgrzeje się, zamaczaj je na nowo w zimnej wodzie, a zmieniaj je, ile razy powiększy się gorączka, a płótno rozgrzeje. Drugi zabieg więcej aniżeli pierwszy odciągnie materyału palnego od zagrożonego niebezpieczeństwem gardła. Potem możesz zadziałać na gardło, właściwą ognia siedzibę. Zmaczaj płótno w bardzo zimnej wodzie i owiąż nim szyję; nie dopuść aby płótno rozpaliło się za wiele; zmaczaj na nowo ile razy się rozgrzeje*).

Jeżeli opaska jest gorącą, to wywiązuje się wewnątrz i zewnątrz szyi wysoka ciepłota, a krew, która po części była odprowadzoną (lub którą jeszcze odprowadzić trzeba) napływa znowu do szyi i roznieca na nowo zapalenie. Kto ten punkt, na temat którego dysputowano już tak wiele, dobrze zrozumie, ten po krótkiej praktyce najlepszym dla siebie będzie nadzorcą. Sam najlepiej uczuje zkąd należy wypędzić gorączkę, kiedy odmienić opaskę lub okład. Według tego zastosowuje i powtarza zabiegi wodolecznicze. Stopień gorączki jest dlań wskazówką. Jeżeli pokazuje na zero tj. jeżeli ogień już stłumiony, natenczas zostawia ciało w spokoju; jeżeli pokazuje mniejszy lub większy stopień, tj. gdy ogień wzmaga się, natenczas nie zwlekając spieszy do sikawki.

Zapalenie płuc, opłucnej, osierdzia, podbrzusza.

1, Małgorzata leży w łóżku. Męczy ją gwałtowny, suchy kaszel, drażni do wymiotów, od godziny do godziny rośnie gorączka. W piersiach i w jednym boku gwałtowne kłócie i palenie. Lekarz oświadczył, że rozpoczyna się zapalenie płuc. J a k m o ż n a u l e c z y ć c h o r ą ? Każde dziecko wie o tem, że gąbka wciąga,

---

*) Przeszło 35-letnie doświadczenie i praktyka uprawniają mnie do tego twierdzenia. Kto przez całą noc trzymał okład prysznicowski, zrobił to niemiłe doświadczenie, że rano zamiast poprawy nastąpiło pogorszenie. Na uniewinnienie powiadają, że może opaska nie była dobrze zawiązana. Nie; inna jest tego przyczyna i głębiej leży. Czytaj o tem w ustępie: opaska szyjna.

i zatrzymuje w sobie wiele wody. Czy nie ma środka, który jak gąbka wodę, wciągałby w siebie i zatrzymywał gorączkę? Tak, są takie środki i masz je pod ręką. Każda kobieta na wsi wie, jak robi się ser świeży*) z kwaśnego mleka. Ser świeży ubija się (kłóci) z serwatką na miękko i maść, nakłada się ją grubo na 2 palce na płótno, i plaster taki przykłada na miejsce, gdzie kłóje i pali, zkąd zapalenie szerzyć się usiłuje. Nie znam środka, który byłby w stanie bardziej ochłodzić i wciągnąć w siebie więcej gorączki. Widziałem jak najsilniejszą gorączkę uśmierzał i gasił zupełnie plaster taki, gdy go się przykładało 2—4 razy na dzień, stósownie do stopnia gorączki. Znam wielu, którzy w zapaleniu płuc tak prostym okładem uratowali swe życie.

Wewnętrznie niech używa chory co ½ dnia łyżkę oliwy dla ochłodzenia.

Gdyby te środki nie wystarczyły t.j. gdyby gorączka była jeszcze wielka, natenczas mogą nastąpić zabiegi wodolecznicze. Trzeba owinąć ciało całe chorego w mokre zimne płótno od pach począwszy (opaska dolna) i powtórzyć to 2 razy dziennie. O potrzebnem z wierzchu okryciu patrz w części I,—Albo owija się obie nogi aż po za kostki chustami zmaczanymi w wodzie (lepiej gdy się doleje do niej octu nieco) i zmienia się okład, macza, ile razy rozgrzeje się dobrze. Zamiast chust można naciągnąć mokre skarpetki, a na nie suche.

Jeżeli Małgorzata przykłada plaster przez 3—5 dni zaraz od początku słabości, to w 6—7 a najdalej w 9—10 dniach będzie zupełnie zdrową.

Jak płuca ulegają zapaleniu, podobnie i inne szlachetne części ciała mogą popaść w zapalenie. Mówimy tu o zapaleniu opłucnej, przepony, błon brzu-

---

*) Kwaśne mleko stawia się obok ognia. Dzieli się ono wtenczas na część stałą i płynną. Płynną jest serwatka, stałą ser.

cha i innych. W każdem zapaleniu postępować trzeba według podanych ogólnych zasad i leczyć w ten sam sposób: t.j. rozdzielić krew (odciągnąć) i ochłodzić zapalone miejsce, uśmierzając gorączkę działaniem zimna. *Calida frigidis....*

2. Wezwano mnie o północy do chorego. Nie mógł oddychać. Kaszel i drażliwość do wymiotów wielkie. W piersiach, szczególniej w jednym boku kłóje niby nożami. Całe ciało w ogniu strasznym. Nie zaopatrzyłem chorego, nie przygotowywałem na śmierć, jak żądali krewni, ale kazałem go od pach na dół owinąć w mokre prześcieradło (opaska dolna) a na bolejące miejsce przyłożyć plaster z sera. Zażywał po 1 łyżce oliwy. To zrobiło mu dobrze. Przez 6 dni postępowano tak ciągle i śmiertelnie chory wyszedł z niebezpieczeństwa.

Jeżeli kto umrze na zapalenie płuc albo na inne jakie zapalenie wewnętrzne, cóż to się tam wewnątrz stało, jak mamy sobie to przedstawić?—Jak się dzieje na zewnątrz, tak dzieje się i wewnątrz. Widziałeś już nieraz wrzód u drugiego—nazywają go czyrakiem—a może sam miałeś go na ramieniu, ręce, nodze, na plecach, piersi, żołądku i t. d. Jak się on rozwija? Gdy się wrzód gdzieś utworzy, widzimy w tem miejscu najpierw zaczerwienienie a wewnątrz czuć palenie. Obrzmienie powiększa się, a po niejakim czasie widać na szczycie wypukłości wystający punkt biały. Mówimy wtenczas: wrzód już obrał, dojrzał i przecinamy go lub wyciskamy. Wychodzi ropa a z nią i za nią gnijąca krew.

Mały taki wrzodek nietylko sprawia bóle na ręce, na nodze i t. p., gdzie się usadowił, ale we wszystkich członkach; całemu ciału daje się we znaki. Najwyraźniejszy to dowód, że cale ciało współcierpi nawet w tak drobnej dolegliwości, że więc całemu ciału na zdrowie wychodzi, gdy się takie rzeczy dokładnie wyleczy, i że ono cierpi i szkodę odnosi, gdy się je źle leczy i zaniedba.

Jeżeli większy wrzód tego rodzaju nie obierze się i niechce pęknąć, natenczas dostaje kolorów sinych i czerwono-brunatnych. Krew się rozkłada a taka krew działa jadowicie. Jedno ukąszenie strasznego grzechotnika, jedna kropla jadu węża, gdy się dostanie do krwi, —śmierć następuje natychmiast. Rozkładająca się krew jest także trucizną. Gdy się zmiesza ze zdrową krwią, natenczas zatruwa ją. Rozpoczyna się zatrucie krwi. Jeżeli go wstrzymać nie można, kończy się zawsze śmiercią. Tak samo odbywa się ten proces i na wewnątrz w zapaleniu. Tylko, że zatrucie prędzej dokonywuje swego dzieła na szlachetnych narządach i sroży się okropniej i zajadlej. „On umarł na zatrucie krwi," powiadają. dzisiaj; „spaliło go" mówią starzy ludzie i lud. Są to dwa rozmaite wyrażenia na oznaczenie tej samej rzeczy.

3. Marcin, mąż mocny i piękny dostał gwałtownej gorączki. Najpierw trzęsie nim okropnie zimno. Potem pali go ognista gorączka. Głowa płonie silnie, lekarz orzekł, iż jest zapalenie mózgu. Całe wnętrze w płomieniach, te wydobywają się ustami w palącym oddechu; albo lepiej: jak żar wewnętrzny spala stos drzewa, tak żar gorączki stara się w szybkim tempie zwęglić narządy wewnętrzne. Poprzednikami choroby były: ból głowy, niemoc, znużenie. dreszcze. Oprócz gorączki nie czuł chory na żadnem szczególnem miejscu kłócia lub bolów. Po 10 dniach umarł. Sekcya wykazała, że mózg był nienaruszony, nietknięty, ale że Marcin umarł na zapalenie płuc.

Jakbyś był w tym przypadku postąpił? pytano mnie. Najpierw uwaga: Przypadek ten udowodnił jasno, jak łatwo zawodzi diagnoza (sztuka wyszukania i odróżnienia choroby według symptomów, cech) Zapaleniu płuc prawie zawsze towarzyszy kłócie, palenie w płucach, kaszel i drażnienie do wymiotów. Nasz chory nie czuł z tego nic. Jak ostro bezwzględnie postępuje w takich przypadkach alleopata! A jednak jest to często najwyższy czas, bo ogień przybrał już wiel-

kie rozmiary. Bez sikawki nie obejdzie się, inaczej wszystko przepadło. Także nie leczyłbym dawkami w kroplach lub łyżkach, gdyż krople strawi ogień natychmiast. W takich rozpaczliwych wypadkach moją zasadą jest—(z pewnością nikt jej nie zaczepi); gdy się pali,—gaś; gaś tam,—gdzie się najwięcej pali; gdy całe ciało w ogniu,—gaś całe ciało. Może zapanujesz nad ogniem, w każdym razie osłabisz go i masz czas do dalszego namysłu.

Choremu byłbym kazał w pierwszych 3—4 godzinach omywać plecy, piersi i brzuch co ½ godziny. Zażartość ognia zostałaby o wiele uśmierzoną. Potem gasiłbym dalej okładami górnymi i dolnymi—(płótno złożyć należy w kilkoro, dość grubo)—i mokrymi skarpetkami, lub chustami okręconymi aż po za kostki, maczając je na nowo co godzinę. Gdyby chory zdrowe miał płuca,—a zdaje mi się, że właśnie taki zachodził tu przypadek, skoro w najwyższem stadyum zapalenia płuc nie czuł żadnych bolów—natenczas poludzku mówiąc, t.j. gdyby Bóg w swoich odwiecznych zamysłach inaczej nie postanowił, musiałby być ocalonym.

Zatrucie krwi.

1. Józef rznął krowę i zakrwawionym nożem zaciął się głęboko w palec. Nie zważał na to, aż się gwałtowne bóle zjawiły, a ręka tak napuchła, że tylko z trudnością mógł poruszać palcami. Gorączka wzmagała się i wnet pokazały się żółtawe i sine plamy na palcu i ręce. Lekarz zapisał mu lekarstwo do płukania palca i opatrunek. Ale bóle, które już do łokcia sięgały, stawały się coraz nieznośniejszymi a biedak czuł dobrze, że zapalenie coraz dalej pali go wewnątrz niby ogniem.

Wezwano mię. Przepisałem parę ręczną i ramienną 4 razy dnia przez ½ godziny. Prócz tego okręcał rękę

aż po za łokieć — zaparzonem sianem*).

Co $1\frac{1}{2}$—2 godzin tj. ile razy ból wzmagał się i dokuczał, odnawiano siano tj. zaparzono je na nowo i znowu przykładano. Postępowanie to nietylko sprawiało ulgę ale dokonało zupełnego uzdrowienia. Posuwanie się niebezpiecznego ognia ustało już pierwszego dnia wieczorem. Po 4 dniach ustało zapalenie zupełnie.

2. Pan zaciął sobie nadgniotek, który się zaognił. W kilku dniach zapalenie było już tak wielkie, że były bóle i znaki widoczne zatrucia krwi. Wielu, którzy widzieli już takie rzeczy, uważali go za straconego.

Pacyent brał codziennie 2 kąpiele nożne z zaparzonego siana (siano zostaje podczas kąpieli); codziennie owijano kilka razy nogi na 2 godzin chustami zmaczanemi w odwarze skrzypu (po upływie 1 godziny macza się na nowo). Ponieważ na ciele były już ślady zatrucia widoczne (zły wygląd, utrata sił, brak apetytu) brał prócz tych częściowych zabiegów jeszcze codziennie 1 omywanie górnej połowy ciała — i opaskę dolną przez $1\frac{1}{2}$ godziny. Po kilku dniach minęło niebezpieczeństwo, w 10 był już zdrowym. Pił codziennie 2 filiżanki piołunu i szałwii (pół na pół).

Małe tego rodzaju defekta na nodze, wymagają wielkiej ostróżności. Nie znam lepszego środka zapobiegawczego, jak częste chodzenie boso (choćby w ostateczności w pokoju tylko 15—30 minut przed spaniem) — i częste zimne a dla słabszych ludzi letnie kąpiele nożne. Utrzymywanie nóg w czystości jest ważnym rozdziałem w ogólnem pielęgnowaniu zdrowia.

3. Otyły proboszcz chciał grubą swą szyję doprowadzić do estetyczniejszej formy za pomocą maści jodowej, którą mu przepisał lekarz. Aby prędzej dojść do celu i zapobiedz coprędzej uformowaniu się wola, sięgał za głęboko do słoika z maścią. W krótkim czasie tak ze-

---

*) Siano zalewa się kipiącą wodą, dobrze wyciska i rozciąga na płótnie. Na nie kładzie chory rękę i owija ją tak, aby leżała w środku wilgotno-ciepłego siana.

szczuplał, że zaledwo połowę tego ważył co pierwej. Lekarz uznał go za straconego, gdyż jod zatruł krew.

W takich wypadkach, no, to już można pójść po radę do „proboszcza od wody". Mówię to bez żółci i urazy, ot tak, w żarcie. Chory dostawał ciepłe kąpiele z odwaru gałązek świerkowych na 28—30 st. R. z następnem zimnem ale szybkiem omyciem; — okłady górne i dolne, — polanie górne i dolne, — opaskę dolną zmaczaną w odwarze gałązek świerkowych, — codzień 2 zabiegi w podanym porządku. Prócz tego chodzenie boso po rosie. Na wewnątrz działa dobrze: codziennie raz na koniec noża kredowej mąki lub gaszonego wapna, rozpuścić dobrze w szklance wody i wypić w 2—4 odstępach czasu, i 1—2 łyżek oliwy, Wikt prosty, posilny, domowy. I w tym przypadku spełniła swoje zadanie woda.

Zatwardzenie.

Wielu jest cierpiących często rozwolnienie, ale jeszcze więcej jest takich, których zatwardzenie trapi. Przeciw temu używają środków ułatwiających stolec lecz w końcu przekonywują się o ich zgubności. Można powiedzieć śmiało: im kto dłużej używa takich lekarstw, tem więcej cierpi na tem cały organizm. A któż policzy niezliczoną liczbę środków rozwalniających i ułatwiających stolec?

Znałem cyrulika, który szerokiej i głośnej używał sławy, że wybornie ludzi przeczyszczał. Używał jak najszkodliwszych środków, i raczył niemi swoją klientelę. Wiele jeszcze innych rzeczy mógłbym przytoczyć. *Mundus vult decipi.* Świat chce być oszukanym. Lecz to tyczy się „głupich chłopów". Z inteligentnym światem obchodzą się inaczej. Niezliczoną liczbę flaszek wody mineralnej przepisują im, które sprawiają bardzo obfite wypróżnienie. Raz przyniósł mi chory wielką ilość żywego srebra z odchodków. Dawano mu je dla uregulowania stolca. Ileż to pigułek Morisona połykano

niedawnemi czasy, a iluż to ludzi znalazło grób swój zawcześnie! Z mało którą chorobą próbują i manipulują w tak rozmaity sposób i tak nieszczęśliwie, jak z zatwardzeniem. A skutek jest ten zazwyczaj, że im więcej i im dłużej używa się leków, potrzeba ich staje się tem większą, a w końcu nie można mieć stolca bez zażycia lekarstwa. Jeszcze wczoraj wieczorem skarżył mi się chory opuszczony od doktorów, że jednego dnia nie ma, w którymby się mógł obejść bez lewatywy lub innego drastycznego środka dla otrzymania choćby najmniejszego stolca. Do tego doprowadziły go używane ciągle leki a nie liczył jeszcze lat 40!

Jestto wielki postęp medycyny w naszych czasach, że zakazuje gwałtownych środków, a wielu lekarzy — trzeba to na ich powiedzieć chwałę — rozłożyło chemicznie setki owych tajemniczych środków i publicznie oszukaństwo ich wykazało. Mimo to jeszcze tysiące familii używa ich ku swojej szkodzie*).

Kto nie ma stolca, ten nietylko niedomaga na żołądek lub na jakąś inną część ciała, ale u takiego najczęściej chory cały organizm. Mam to silne przekonanie, potwierdzone wielką liczbą przypadków, że na tę dolegliwość woda jest najpewniejszym i najnieszkodliwszym środkiem, jaki tylko na bożej znaleść można ziemi. Pomaga on używany na wewnątrz i zewnątrz.

Jedno z pierwszych pytań jakie stawia lekarz choremu brzmi: jak tam ze stolcem? Jeżeli stolec regularny, to jestto pierwszy znak zdrowia; jeżeli stolec nieregularny, znak to poczynającej się słabości, i jeżeli się temu nie zapobiegnie, natenczas prędzej lub później następuje choroba, a może i śmierć wcześniejsza.

Gdy w lecie długo nie ma deszczu, ziemia staje się suchą i kruchą. Gdy w ciele konieczna wilgoć i ciecz

---

*) Wiele kalendarzy, gazet i pism drukowało ostatniemi czasy wykazy i ostrzeżenia przed setkami takich leków. Wiele z nich napiętnowano jako szachrajstwo, które kupujących kosztuje wiele pieniędzy i — zdrowia.

nie jest prawidłowo przerabianą i na niektórych miejscach występuje gorączka, natenczas i w ciele panuje posucha i nieodłączne jej skutki.

Przed wielu laty leczono tę chorobę wodą i pito dużo wody. Sam znałem ludzi, którzy pili codziennie po 3—4—6 litrów wody. Czy było to dobrze? Było tego dobrego za wiele, a większa część chełpliwych bohaterów wodnych, zaszkodziła sobie więcej niż pomogła. Ciało nie mogło wytrzymać długo tej nierozsądnej tortury wodnej. Moja zasada tak opiewa: kto w najłagodniejszej formie wody używa, ten leczy najpewniej i najlepiej.

Kto cierpi na zatwardzenie, niech pije wody łyżkę co ½ godziny od śniadania począwszy aż do obiadu. Małą tą ilością lepszy osiągnie skutek, aniżeli gdyby naraz wypił ½ szklanki lub więcej. Popołudniu może pacyent pić także co ½ godziny lub co godzina łyżkę wody. Ciągłe, chociaż w ilościach małych, oszczędne picie działa chłodząco i pomnaża soki. Prócz tego można pić wodę, gdy jest pragnienie.

Zamiast wody używać można rozmaitych herbat z roślin jakie łatwo znachodzą się u nas. Któż ,nie zna kwiatu tarniny? Herbata z niej działa wyśmienicie. Herbata z kwiatu bzu działa chłodząco, rozpuszczająco i odejmuje zbytek wewnętrznego rozpalenia; gdy domieszasz do tego 3—4 ziarnek aloesu, czyści wtenczas ochładza, rozpuszcza i wyprowadza; 6—8 liści bzowych. zerwanych zielono na wiosnę lub w lecie, chłodzą także. Pije się rano ½ filiżanki, i wieczór ½. W żadnej aptece domowej niepowinno brakować tak niewinnego ziółka, o ile, że Bóg, ten najwyższy doktor i aptekarz każe mu rosnąć zadarmo.

Oprócz zabiegów wewnętrznych używa się i zewnętrznych. Chory wstawszy rano lub idąc spać omywa sobie silnie wodą brzuch ręką. Środek to bardzo prosty a jednak działa bardzo dobrze, a dla słabowitych organizmów zupełnie wystarczająco.

Komu zabieg ten za lekki, ten niech od czasu do czasu każe sobie polewać kolana świeżą zimną wodą przez 1—3 minut (polanie kolan). Zabieg to wyśmienity do wywołania stolca.

Jezeli i to nie wystarcza a wewnątrz pali wielka gorączka, natenczas niechaj się pacyent położy kilka razy w tygodniu na okład dolny; także okład górny działa dobrze. Również silnie działa zimna nasiadówka, 2—3 razy w tygodniu. Zimna kąpiel całkowita, ale całkiem krótka nie jest także do pogardzenia.

Zabiegi te budzą, ożywiają, wzmacniają i do nowej czynności popychają leniwy i zwątlony organizm. Leją one oliwę na kółka, wprawiają w prawidłowy ruch maszynę i powodują z wszelką pewnością obfity stolec.

Nic nie jest w stanie przewyższyć nieszkodliwych i pewnych wodoleczniczych środków, a cóż jest łatwiejszego jak pić wodę lub omywać się wodą?

Na tem miejscu słów kilka o środkach na wymioty. Nienaturalnem jest wywoływać stolec (wypróżnienie) środkami gwałtownymi jak mineralnemi wodami, truciznami, proszkami, pigułkami itd. Jeszcze więcej nienaturalnem jest jednak wszystko, co podrażnia do wymiotów; są to najczęściej także trucizny. Przykro to patrzeć, jak cierpi taki człowiek męczony i dręczony. Mnie burzy się zawsze krew, a raczej żółć. Może zauważyłeś, że nie przytoczyłem powyżej znanych i powszechnie używanych rozwalniających środków: rabarbarum, senesu, gorzkiej soli, glauberskiej soli itd. A tego przyczyna? Że i te nieszkodliwe środki są przecież za silne. Można wyleczyć się łagodniejszymi środkami.

Kto chce upolować komara albo pchłę, nie bierze do tego strzelby. Dlatego stanowczo zarzucam nieznośne środki na wymioty, mniejsza o to jak się nazywają: woda na wymioty, proszek na wymioty itp. Gdy sama natura popycha do wymiotów — a zdarzają się takie przypadki, — to zrób jak ów wieśniak, który czując

wielką do wymiotów draźliwość w sumarycznej procedurze włożył w gardło palec i pomógł sobie przewybornie. Choćby najgwałtowniejszą była draźliwość do wymiotów, działać zawsze należy na uregulowanie stolca. Najsilniejszym środkiem przeciw temu jest u mnie Rozwalniacz. Herbata ta ma to dziwnego w sobie, że gdy z jednej strony obfity sprawia stolec, z drugiej zatrzymuje nawet rozwolnienia (spróbuj $\frac{1}{2}$ filiżanki). Wyszukuje on chore, zaległe w ciele materye i wyprowadza je. Jeżeli żadnych nie ma, i wszystkie zostały usunięte, natenczas ustaje jego działalność sama ze siebie. Ztąd ta podwójna skuteczność. Szarlatanerya — kręcąc nosem powie niejeden. Nic mię to nie obchodzi, czy tak lub owak powiedzą. Prawda pozostanie niewzruszoną. Właśnie dla tego ostre rozwalniające środki osłabiają, i tak są złymi i szkodliwymi w swych skutkach, ponieważ nietylko chore wypędzają materye, lecz wszystko bez różnicy, nawet najszlachetniejsze soki potrzebne do tworzenia sił. Kto nie doświadczył tego sam na sobie? Ztąd owe osłabienie, prędki i olbrzymi upadek sił po takiem leczeniu. Jakżeż to nierozsądnie! jak szkodliwe następstwa! *Sapienti sat.* Szkoda uczy roztropności lub powinna przynajmniej jej nauczyć.

Zawrót głowy.

Kapłan w najpiękniejszych męzkich latach czuł wzmagający się ubytek sił, szczególniej w nogach. Z największem tylko natężeniem mógł ujść kilometer i zdawało mu się, że nogi się połamią. Prócz tego cierpienia miał wielki zawrót głowy; na wolnej przestrzeni stać dłuższy czas nie mógł lecz musiał się trzymać jakiegoś przedmiotu. Gdy się przy ołtarzu obracał, musiał się go trzymać mocno. Jeżeli zawrót był słabszy, wtenczas czuł silny ucisk na piersi i niespokojność, jak gdyby go ruszył paraliż.

Chory używał wielu lekarstw i wypił dużo wody mineralnej — bez skutku. Wyglądał, jak wszyscy

mówili, wybornie, apetyt miał dobry, ale sen zły.

Zabiegi: chodził codziennie wiele boso (po trawie, po mokrych kamieniach i we wodzie po kolana). Brał z początku codziennie 2 polania górne i 1 polanie kolan, — później półkąpiołki — i kąpiele, gdy był spocony. Pod koniec kuracyi zrobił próbę i uszedł 4 godzin drogi; udało mu się to bez znużenia. Czuł się zdrowym zupełnie i z weselem wrócił do swych obowiązków.

Zawrót głowy u starca.

1. Dygnitarz liczący lat 74 opowiada: „Mam często silny zawrót głowy a niekiedy okropny nacisk na głowę; czasami nogi zupełnie są zimne, a gdy z głową lepiej, natenczas cierpię wielkie dolegliwości w brzuchu. Stolca nie mam nigdy bez pomocy. Książka "moje leczenie wodą" spowodowała mię do zapytania, czy w moim późnym wieku mógłbym z pożytkiem używać wody. Jeżeli nie, poddaję się spokojnie losowi, jeżeli zaś można jej używać, natenczas pójdę do zimnej wody, jak młodzieniec".

W 3 tygodniach polepszyło mu się tak, że żałował iż obowiązki swe zdał na drugiego.

Zabiegi były następne: 1 dzień. rano omyć górną połowę ciała wodą i octem — potem polanie kolan; — wieczór ciepła kąpiel nożna z popiołem i solą przez 14 minut. — 2 dzień: rano polanie górne (1 koneweczka) — zaraz potem chodzić po mokrych kamieniach przez 5 minut; — popołudniu: zimna nasiadówka przez 1 minutę.—3 dzień: rano chodzić w wodzie przez 2 minuty;— zaraz potem całe ramiona trzymać w wodzie; —po południu: 1 polanie górne—1 pod wieczór nasiadówka.—4 dzień: rano chodzić w wodzie aż po kolana przez 3 minuty,—zaraz potem ramiona trzymać w wodzie przez 2 minuty;—po południu 1 polanie pleców.— 5 dzień: rano polanie pleców;— po południu 1 półkąpiołek przez 1 minutę. I tak brał dalej coraz silniejsze zabiegi. Zawrót głowy ustąpił zupełnie, stolec u-

regulował się, gazy zostały usunięte, naturalna ciepłota wróciła nazad i cała maszynerya była w porządku. Starzec obok młodzieńczej świeżości odzyskał najlepszy humor.

Może kogo zastanowi, dlaczego u tego podeszłego starca zastósowano jeden jedyny zabieg ciepły a nie więcej?

Przyczyna była ta, że miał dosyć siły i ciepła naturalnego. Inaczej trzebaby było podnieść ciepłotę naturalną omywaniami z łóżka wstając i wracając do łóżka, ciepłą słoną wodą lub wodą zmieszaną z octem. Jeżeli ciepłota naturalna ciepłemi omywaniami zostanie podwyższoną u starych ludzi, a potem na próbę dasz im omywanie zimne, natenczas sami wnet porzucą ciepłą wodę, gdyż czują lepszy skutek po wodzie zimnej i znacznie podwyższoną ciepłotę naturalną.

2. Kapłan liczący lat 78, miał taki zawrót głowy, że nie mógł patrzeć w górę, ani iść drogą z dawną pewnością. Był dosyć otyły. Cały wygląd robił wrażenie, jakoby biedny starzec nie miał już ciepła naturalnego. Pomimo tych ułomności, które ostrzegały przed użyciem zimnej wody, odmłodniał w uderzający sposób. Zawrót znikł, jak i bojaźń przy chodzeniu, — krótko, staruszek podobny był lampie, do której dolano oliwy do dalszego palenia.

Niejeden starzec czytając to zapyta, jakich używał zabiegów?

Oto pierwszego dnia dostał na 1½ godziny opaskę dolną, (zawijanie dolne) od pach począwszy, zmaczaną w gorącej wodzie, w której gotowało się siano. Po południu: omywanie całkiem ciepłe wodą i octem.—2 dnia, rano para nożna przez 20 minut, zaraz po niej polanie krótkie zimną wodą; po południu omywanie całkowite jak dnia pierwszego.—3 dzień: para na głowę przez 20 minut, zaraz potem polanie górne. — 4 dzień: rano zimne polanie górne, potem polanie kolan; po południu: naciągnąć mokrą koszulę na 1½ godziny.

— 5 dzień: rano kąpiel nożna ciepła z popiołem i solą; po południu: polanie górne i kolan.—Od tego czasu już więcej zabiegi zimne; i tak na przemiany: polanie górne i kolan rano; 2 godziny później chodzić po wodzie i ramiona trzymać w wodzie. Po południu: tylko polanie górne. Tak robić przez 6 dni, a wystarczy w tygodniu raz lub dwa razy w nocy wstawszy omyć się i napowrót do łóżka. W domu dalej chodził w wodzie w tygodniu 2 razy i ramiona trzymał w wodzie; w tygodniu 1 nasiadówka, może być ciepła. Wewnętrznie: pić herbatę z kopru włoskiego, krwawniku i szałwii.

Dolegliwości żołądka.

Biedny żołądku, ileż to ty nie zawiniłeś! Obok serca i nerwów, tyś głównym kozłem ofiarnym! Zapytaj 100 ludzi, czy nie dolega im żołądek? Bardzo mało z nich odpowie stanowczem: Nie. A przecież w największej liczbie przypadków, tak niewinnym jest żołądek, jak nowo narodzone dziecię, a tak zdrowym, jak swobodnie bujający wesoły chłopczyk. Przykłady niech poprą moje twierdzenie:

1. Amalia przez cały rok cokolwiek zjadła musiała zwomitować. Nie mogła czego innego utrzymać w żołądku, jak 3—4 łyżek letniego mleka na dzień. Radziła się wielu lekarzy. Aptekarz oświadczył, wreszcie, że w jego aptece nie ma leku, któregoby nie próbowała i nie zażywała.

Nie pytając przywieziono chorą przed moje pomieszkanie. Nie mogłem przecież odpędzić biednych ludzi. Chora była bardzo wychudzona, rysy twarzy zapadłe, głos złamany—istny obraz nędzy. Kaszlu nie było—(było to dla mnie najważniejszem) tylko fatalne cierpienie żołądkowe. Ludziska prosili, aby jej dać przecież coś na ten żołądek. Oświadczyłem, żeby na żołądek nie narzekali i nie klęli, gdzieindziej tkwi choro-

ba; najzdrowszym narządem u chorej jest właśnie żołądek. Jedni złościli się, drudzy śmiali; chora nawet zdziwiła się, wątpiąc czy jestem przy zdrowych zmysłach. Otóż tak daleko jechałam—pomyślała sobie zapewne—wśród takich boleści, a tu tak ostro, tak niemiłosiernie mnie sądzą! Było mi to jednak obojętnem.

I cóż mnie spowodowało do takiego orzeczenia? Chora nie kaszlała, ale dobywało się jej złe powietrze ustami. Żołądek i brzuch przepełnione były gazami nadmiernie, do zbytku. W takiem otoczeniu nikt wytrzymać nie może, nawet tak zresztą cierpliwy żołądek, musi więc prawidłową czynność swoją zupełnie lub w większej części powstrzymać. Złe powiększało się dlatego jeszcze, że skóra była zupełnie sucha a transpiracya powstrzymana.

Zabiegi brała w porządku następującym: z letniej wody opaski dolne — omywanie górnej połowy ciała — opaska krótka — omywanie całkowite — polanie kolan przez pół minuty—znowu opaska dolna—polanie górne —klęczeć w wodzie aż po żołądek przez pół minuty — omywanie całkowite—okład górny i dolny. Co pół dnia chora brała jeden z zabiegów w porządku wymienionym powyżej, oprócz tego codziennie chodziła kilka razy po mokrych kamieniach.

Letniemi zawijaniami dolnemi starałem się najpierw uczynić skórę znowu cieplejszą, wilgotną i miękką, następnie omywaniami całkowitemi i innymi zabiegami działać w szczególności na brzuch. Udało się;— powietrze, gazy poszukały sobie właściwego ujścia a transpiracya i czynność normalna skóry wróciły. Po ustąpieniu gazów wrócił apetyt do wolnej od powietrza i gazów przestrzeni, krew i soki powiększyły się, i to w krótkim czasie, bo w 5-ciu tygodniach, była chora zupełnie zdrową.

2. Róża choruje długie lata na żołądek, a od kilku miesięcy ma gwałtowne kurcze żołądka. Bardzo często musi w łóżku leżeć a kiedy jako tako wstanie, zaledwie z wielką biedą i natężeniem może czę-

ściowo spełniać swe obowiązki. Kilku lekarzy oświadczyło, że jej nic nie brakuje, tylko ma bardzo zły żołądek. Biedna chora zażywała bardzo wiele lekarstw w kroplach, w proszkach, w pigułkach i w innych postaciach, po części były to same ostre rzeczy.

Z wyglądu wnioskować trzeba o przebytych ostrych dolegliwościach: Rysy twarzy zapadły, cera blada, ciało—tylko skóra i kości. Za to jej brzuch był mocno wydęty, tak że przylegająca suknia sprawiała jej boleści. Często wymiotowała a ręce i nogi były zawsze zimne zupełnie.

Moje orzeczenie brzmiało tak, jak w poprzednim przypadku. Dziewczyna popsuła sobie brzuch zupełnie przez to, że często przechodziła nagle z gorąca do zimna, od gorącej kuchni biegła do lodowni, a nie wiedziała, co ma czynić, gdy już czuła szkodliwe tego wpływy. Nadto nie miała nikogo, komuby się zwierzyć mogła, znosiła więc owe mniemane małe choroby, jak je długo znieść mogła, aż wreszcie nacisk brzucha był tak gwałtowny, że z żołądka ścieśnionego i sprężonego wszystko zostało formalnie wyrzucone, wyciśnięte, cokolwiek z pokarmów przyjmował do siebie.

Oprócz ogólnych zabiegów, które pobudzały do czynności całe ciało, dostawała jeszcze szczególne na brzuch a nie na żołądek, aby to, co się tam nagromadziło, a szczególniej gazy rozpuścić i usunąć. Zabiegi, z których brała codzień jeden, były następne: płaszcz hiszpański (zabieg ogólny)—okłady z zaparzonego siana na brzuch, codzień przez 2 godziny;—opaska krótka (rozpuszczająca i usuwająca);—okład górny i dolny;—zimne omywania całkowite dwa razy co noc z łóżka wstawszy;—znowu płaszcz hiszpański.

Jako uboczne zabiegi służyły: chodzenie po mokrych kamieniach albo po mokrej trawie—niekiedy polanie kolan. Po 4-ech tygodniach wystarczył płaszcz hiszpański i opaska krótka na przemiany brane, co drugi dzień jeden z tych zabiegów. Przytem musiała chora, jak to wyżej wspomniane było, chodzić często

boso. Róża została zupełnie uleczoną i zdrową jest do dziś dnia. „Jestem tak zdrową — rzekła spotkawszy mnie niedawno przypadkiem — jak nigdy w mojem życiu."

3. Fryderyk wymiotował z początku wiele żołądkowych kwasów, później wszystko co zjadł i wypił. Wszystkie środki nie pomogły nic, lekarz określił chorobę jako zgrubienie ścian żołądka i zwężenie ujścia żołądkowego.

Pacyent nie wyglądał wcale źle, chociaż rysy twarzy miał nieco stare, cerę żółtą. Mówił że mu się odbija wiele powietrza z żołądka, brzuch bywał często wzdęty jak bęben, a wtenczas jawił się regularnie gwałtowny ból głowy. Znowu mamy do czynienia z nieczynnością w dolnym rewirze, z nadwątleniem kiszek. Ztąd nieregularny stolec, nagromadzenie gazów, a z tego nacisk na żołądek i uderzenia do głowy. Chory przywiązywał przez 10 dni codziennie płótno na brzuch (opaska) zmaczane w wodzie i occie przez 2 godziny;—codzień ciepła kąpiel z solą i popiołem; — plecy kazał sobie omywać zimną wodą, każdej nocy 2 razy. Po 6-ciu dniach polepszył się stan ogólny. Po 10-ciu dniach brał pacyent w tygodniu 2 razy opaskę krótką — raz płaszcz hiszpański — a co drugi dzień kąpiel nożną z popiołem i solą. Trzecia ordynacya na ostatnie dwa tygodnie zalecała: w tygodniu trzy polania górne i dolne i dwa półkąpiołki aż po okolice żołądka. W sześciu tygodniach był zupełnie zdrów.

Bardzo wielką liczbę takich przypadków moglibyśmy wyliczyć; przytoczone tymczasem niechaj wystarczą.

Chętnie to konstatuję i dodaję: gdy dolegliwości takie nie zostaną usunięte, gdy ustawiczny nacisk i tłoczenie ciągłe wraz z idącem ręka w rękę zapaleniem żołądka nie zostaną usunięte, natenczas muszą tworzyć się zwolna osławione i niebezpieczne wrzody żołądkowe, które wyradzają się później w raka.

Ale i tu mogą zachodzić pomyłki i złudzenia. Przytaczam przykład.

4. Jeden z członków rodziny,—oznajmiono mi raz —ma zdaniem rozmaitych lekarzy rozwiniętego raka. Kazano zapytać się mnie tylko, jakie ostrożności należałoby w tym domu zarządzić, aby nie zaraził się ktoś drugi na tę straszną chorobę.

Podałem przepisy dla rodziny, a między nimi i dla słabego takie, które go uleczyły w 4 tygodniach i zagrodziły rakowi drogę do powrotu. Przepisy te były bardzo pojedyńcze: herbata z krwawniku, piołunu i szałwii—opaska krótka naprzemiany—z kąpielą nożną.

5. Kongestye po jedzeniu, odbijania się potraw szczególniej w 2 godziny po jedzeniu i dalej przez całe po południu co 4—5 minut; zaparty stolec, zupełne zwątlenie kiszek, silne poty nóg o zapachu ostrym, wstrętnym. Stan ten trwa 5—6 lat. Wygląd wielce słabowity, porcelanowa cera, podkowy w około oczu szare i sine, bardzo mało krwi, nie wiele naturalnego ciepła, złe trawienie, wskutek czego i krew i organizm źle odżywiają się.

Zadaniem zabiegów musi być: 1) materye zgniłe rozpuścić; 2) ciepłotę naturalną powiększyć; 3) wzmocniwszy narządy poprawić trwanie a przez to krew i soki, i całą maszyneryę wprawić w ruch prawidłowy. Organizm ten był bowiem podobny do maszyny, która była wprawdzie pilnie smarowaną, ale nie miała dobrego materyału; trzeba ją więc wszędzie wyczyścić.

Zabiegi: 1) ciepła kąpiel nożna 2—3 razy aż nogi pocić się przestaną, dla wyprowadzenia zgniłych materyi z nóg; 2) omywania całkowite, które ogólną wywołują transpiracyę i podwyższają zarazem naturalną ciepłotę; 3) polanie górne i dolne. Zabiegi te robi się przez 8—10 dni; co dzień 2 zabiegi.

Druga serya zabiegów: omywania całkowite—okłady górne i dolne—klęczeć w wodzie—polanie pleców. Tak przez 10 dni znowu. Trzecia serya: półkąpiołki i

omywania całkowite. W 3—4 tygodniach organizm zostanie uzdrowionym. Dla utrzymania zdrowia i wzmocnienia koniecznem jest robić dalej kilka z powyższych zabiegów— w tygodniu omywanie całkowite lub polanie górne i dolne wystarczy.

6. 64-letnia kobieta ma silne palenie w żołądku, odbijanie i wymioty, prócz tego często zimne dreszcze gorączkę, a niekiedy silne poty także. Z każdym tygodniem choroba wzmaga się pomimo używanych środków.—Przeciw temu najskuteczniejszem będzie: codziennie 2 razy po 20 kropel piołunu do małej filiżanki gorącej wody; codziennie raz ciepły okład dolny przez 1 godzinę;—co drugi dzień płótno złożone we dwoje, zmaczane w ciepłej wodzie obwiązać na brzuch przez 1 godzinę;—co 2-gi dzień ciepła kąpiel nożna z popiołem i solą przez 14 minut.

7. Osoba 40-letnia uskarża się na częste dolegliwości żołądka, boleści w brzuchu, brak apetytu, odbijanie kwasami i osłabienie. Szczególniej ręce i nogi były najczęściej zimne. Zabiegi: 1) każdego rana i każdego wieczora piersi i brzuch mocno natrzeć wodą na pół z octem; 2) codzień 6—8 ziarnek jałowcu zgryźć; 3) w tygodniu 3 razy z łóżka wstawszy omyć się całkowicie i nie osuszając się napowrót do łóżka. W 14 dniach była chora uleczoną. Aby pozostać nadal zdrową dobrze zrobi, gdy przez dłuższy czas omywać się będzie raz w tygodniu.

8. Już od dłuższego czasu trapią mnie srogie dolegliwości żołądkowe. Wzdyma mnie czasem gwałtownie i wśród boleści wymiotuje wszystko. Nogi bolą mnie i drgają konwulsyjnie. Wargi mam zawsze białe; chudnę na całem ciele. Miałem kilku lekarzy, lecz ci mi zawsze dawali na rozwolnienie tylko, a to mnie bardzo osłabiło."

Zabiegi: 1) w tygodniu 3 razy obwiązać brzuch zaparzonem sianem przez 1 godzinę; 2) co 2-gą noc z łóżka wstawszy omyć się całkowicie i nie osuszając się

znowu do łóżka; 3) Każdego rana 25 kropel piołunu wypić z wodą; a każdego południa 25 kropel z nalewki głogu.

9. kobieta skarży się: nigdy wolną nie jestem od dolegliwości brzucha; często on jest wzdęty. Gdy mi całkiem źle, natenczas czuję nacisk na żołądku; odbija mi się kwasami, często co zjem wymiotuję. Głowę mam zajętą, ociężałą, nierzadko zawrót wielki. Są dnie, że co ½ godziny muszę urynować a znowu są dnie, że najwięcej raz na dzień. Trzech lekarzy oświadczyło, że mam katar żołądka.

Chora ta została wyleczoną w przeciągu 4 tygodni w następny sposób: w pierwszym tygodniu otrzymała codziennie 2 polania górne i 2 polania kolan i filiżankę herbaty z jałowcu i skrzypu. W 2-gim tygodniu: codziennie 1 polanie górne i kolan; 3 razy opaska od pach począwszy. W 3-cim tygodniu: raz płaszcz hiszpański; 3 razy nasiadówka, raz półkąpiołek. W 4-tym tygodniu: 3 razy płaszcz hiszpański, codziennie raz chodzić w wodzie.

Kwasy żołądkowe.

Krescencya opowiada: „Mam lat 45. Prawie codziennie mam silne cierpienia żołądkowe; od czasu do czasu ustają one wprawdzie, ale na krótko tylko; często odbija się kwasami i gorzkością, nieraz nie jestem w stanie rozgrzać się; im więcej kwasów i goryczy, tem większe jest mi zimno."

Kobieta wyglądała bardzo cierpiąco; chuda, twarz zapadła; zdaje się, że zimno wyparło ciepło zupełnie. Z pewnością z powodu złej strawności nastąpiła wielka niedokrewność.

Zaleciłem jej: „Kipiącą wodą polej siano; gorące, ile możności rozłóż na płótnie lub lepiej włóż do woreczka i ciepły, ile wytrzymać możesz połóż na żołądek i brzuch; na wierzch daj płótno, owiń w około ciała,

zawiąż i niech ten okład leży $1\frac{1}{2}$ godziny. Tak rób przez 3 dni. Każdego wieczora ciepła kąpiel nożna z popiołem i solą 14 minut—przez 3 dni po sobie idące, potem co 3-ci lub 4-ty dzień; w tygodniu 3—4 razy w nocy z łóżka wstawszy omywanie całkowite i napowrót do łóżka. Codziennie pić 2 razy 4—6 łyżek herbaty piołunowej—tak przez 14 dni. Potem wystarczy w tygodniu raz kąpiel nożna, 1 raz omywanie w nocy lub półkąpiołek.

Kurcz żołądkowy.

Pan N. zaziębiał się często i nabawił przez to dolegliwości brzucha; wskutek nagromadzenia się gazów wymiotował często. Gdy odeszło dużo powietrza i wymioty były obfite, czuł się znowu zdrowym i miał najlepszy apetyt. Choroba z biegiem czasu wzmogła się, i po każdym obiedzie stawała się tak gwałtowną, że nieraz z boleści krzyczeć musiał. Ręce i nogi były lodowato-zimne, całe ciało zziębnięte.

W przypadkach takich żołądek jest zazwyczaj zupełnie niewinnym, a gwałtowny nacisk powietrza na niego sprawia drażnienie do wymiotów i wymioty. Te ostatnie uśmierzają złe na krótki czas tylko. Zupełnie usunięte mogą być wtenczas, gdy w całem ciele przywróconą zostanie jednostajna ciepłota, jednostajna transpiracya i cyrkulacya krwi. To zostało osiągniętem, gdy chory umywał się pierwszego dnia 3 razy gorącą wodą i octem w łóżku, i nie osuszając się przykrywał się dobrze. Drugiego dnia robił to dwa razy a potem raz tylko dziennie. Zabieg ten wystarczy, ile razy nabawi się kto z zaziębienia gorączki połączonej z odbijaniem się powietrza i wymiotami.

Wrzody żołądkowe.

Częste wymioty, palenie w żołądku i t. d. nie są

jeszcze decydującymi znakami, że istnieją wrzody w żołądku. Że jednak wśród takich objawów zdarzają się nieraz, jest to niestety prawdą.

Tacy chorzy nie powinni jeść nic palącego, mało solić, nic nie pieprzyć, mało zaprawiać korzeniami. Prosty wikt i proste napoje okazały się najlepszemi lekarstwami przeciw poczynającym się małym wrzodkom. Polecenia godną jest szczególniej mleczna kuracya.

Leczenie małych zewnętrznych wrzodów daje nam wskazówkę, jak leczyć należy wrzody wewnętrzne. Wrzód na palcu mogę łatwo wyleczyć, gdy małą szmatkę często maczam w wodzie i zawijam nią palec — to czyści i goi. Dlaczegóż nie miałyby wrzody wewnętrzne zagoić się, jeżeli się przez dłuższy czas pije co pół godziny po jednej łyżce wody, albo gdy się z wypróbowanych ziółek gotuje herbatę i zamiast wypić filiżankę naraz, pije się co pół godziny lub co godzinę jedną łyżkę tylko? Proszę zrobić próbę z piołunem albo z szałwią, lub zmieszać oba ziółka razem po połowie.

Można wziąść także proszku Aloesu na koniec noża rozpuścić w $\frac{1}{4}$ litry wody, i używać tej wody co godzinę po jednej łyżce. To lekarstwo zażywa się tylko przez pół dnia a 2—3 dni się przerywa, potem znowu brać przez $\frac{1}{2}$ dnia.

Wyśmienitym domowym środkiem, którego nawet ubogiemu nie braknie, jest woda z kapusty; (nabiera się jej z beczki napełnionej w całości lub częściową kapustą). Woda z kwaśnej kapusty goi najstarsze wrzody. Tym celem miesza się 1 łyżkę kwasu kapuścianego z 6-ciu do 8-miu łyżkami zwykłej wody do picia i zażywa się co godzinę po łyżce. Według mego doświadczenia tynktura ta skutkowała zawsze; a jeżeli kiedy ten środek domowy korzystnego nie przyniesie skutku, to z pewnością nie zaszkodzi nigdy.

Medycyna taka jest pewniejszą i polecenia godniejszą aniżeli którykolwiek preparat apteczny.

Herbata z babki jest także nie do pogardzenia.

Jako zewnętrzny zabieg polecam takim chorym co drugi dzień okład lniany na brzuch, złożony w 2—4 przez 1½—2 godzin. Zamiast maczać w zwykłej wodzie, korzystniej jest zmaczać go w odwarze z siana, skrzypu lub gałązek świerkowych.

Jeżeli utworzą się w żołądku wielkie złośliwe wrzody, podobne do żarłocznych zwierząt drapieżnych, natenczas o wyleczeniu nie można myśleć wcale. Dzieło zniszczenia postępuje dalej i kończy się zawsze ruiną całego ciała—śmiercią.

Żółtaczka.

Pęcherz żółciowy leży w wątrobie, zkąd wypływa żółć dwoma kanałami. W kanałach tych mogą się utworzyć z wydzielin wątroby stwardnienia zwane kamieniami żółciowymi. Wskutek tego następują zaburzenia w odpływaniu żółci. Także nacisk, uderzenie lub tym podobne przypadłości wywołują zaburzenia, wskutek których dostaje się żółć do krwi, i tak powstaje żółtaczka. Może ona powstać także po ciężkich słabościach, jak tyfus, silna gorączka i t. p. Może także wątroba być chorą, a ztąd i krew jest chorowitą, albo nawet zatruć ją może zwolna. Jeżeli żółtaczka pochodzi z zaburzeń albo z innych chorób, natenczas najczęściej małe ma znaczenie; jeżeli jednak pochodzi z choroby wątroby, wtenczas łatwo sprowadza śmierć. Pierwsze znaki żółtaczki spostrzedz można w białkach ócz, potem na skórze, w stolcu, w urynie; apetyt zwykle traci się, a nawet smak zmienia się częstokroć. Gdy wątroba jest zdrową, natenczas leczenie tej choroby nie przedstawia żadnych trudności.

Wewnętrznie zalecania godnem jest: 3—4 razy w dniu wypić każdą razą po 3—4 łyżek herbaty z

piołunu, lub 3 razy w dniu na koniec noża (pełno) proszku z piołunu w 6—10 łyżkach ciepłej wody zamieszać i wypić. Dobrym na strawność środkiem jest także pieprz; 6 ziarnek połknąć codziennie przy jedzeniu. W jedzeniu i piciu trzeba zachować mierność. Mleko jako pokarm jest wybornem.

Jako najlepsze zabiegi wodolecznicze wskazane są: w tygodniu 2—4 razy opaska krótka, i 1 omywanie całkowite w nocy z łóżka wstawszy i napowrót do łóżka. Żółta cera nieraz tygodniami całymi pozostaje, ale nie ma żadnego znaczenia. Podobnie jak z materyi jakiejś nie prędko wywabisz farbę, tak ma się i z żółtaczką. Jeżeli jednak żółty kolor przechodzi w brunatny i czarniawy, gdy apetyt zawsze się zmniejsza, w skórze czuć ogólne pieczenie i palenie a chudnięcie wzmaga się coraz bardziej, natenczas jest ugruntowana obawa, że wątroba jest nieuleczalną i nastąpi stwardnienie wątroby, rak lub inna podobna choroba wątroby.

Nadzwyczaj skutecznie działa na chorą wątrobę i przeciw żółtaczce, mleko zmieszane z łyżką proszku węglanego z cukrem. Pije się filiżankę rano i wieczór.

Koniec.

SPIS RZECZY.

N.

O.

